

الحل السحري

لميزانية البيوت

فاطمة فوزي

مؤسسة اقرأ
للنشر والتوزيع والترجمة

الحل السحري
لميزانية البيت

تأليف
فاطمة فوزي



الطبعة الأولى

١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م

بطاقة الفهرسة

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة

لدار الكتب والوثائق القومية

إدارة الشئون الفنية

فوزي، فاطمة

الحل السحري لميزانية البيت/ تأليف/ فاطمة فوزي

ط١ - القاهرة: مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ٢٠٠٩

ج١ (٨٨ ص)، ٢٤ سم تدمك: ٧-٧٥٤-٤٤١-٩٧٧-٩٧٨

١ - ميزانية الأسرة ٢ - تكاليف ومستوى المعيشة

أ - العنوان ٦٤٠,٤٢

رقم الإيداع: ٢٠٠٩/٢١٣٩٢

مركز السلام للتجهيز الفني

عبد الحميد عمر

٠١٠٦٩٦٢٦٤٧

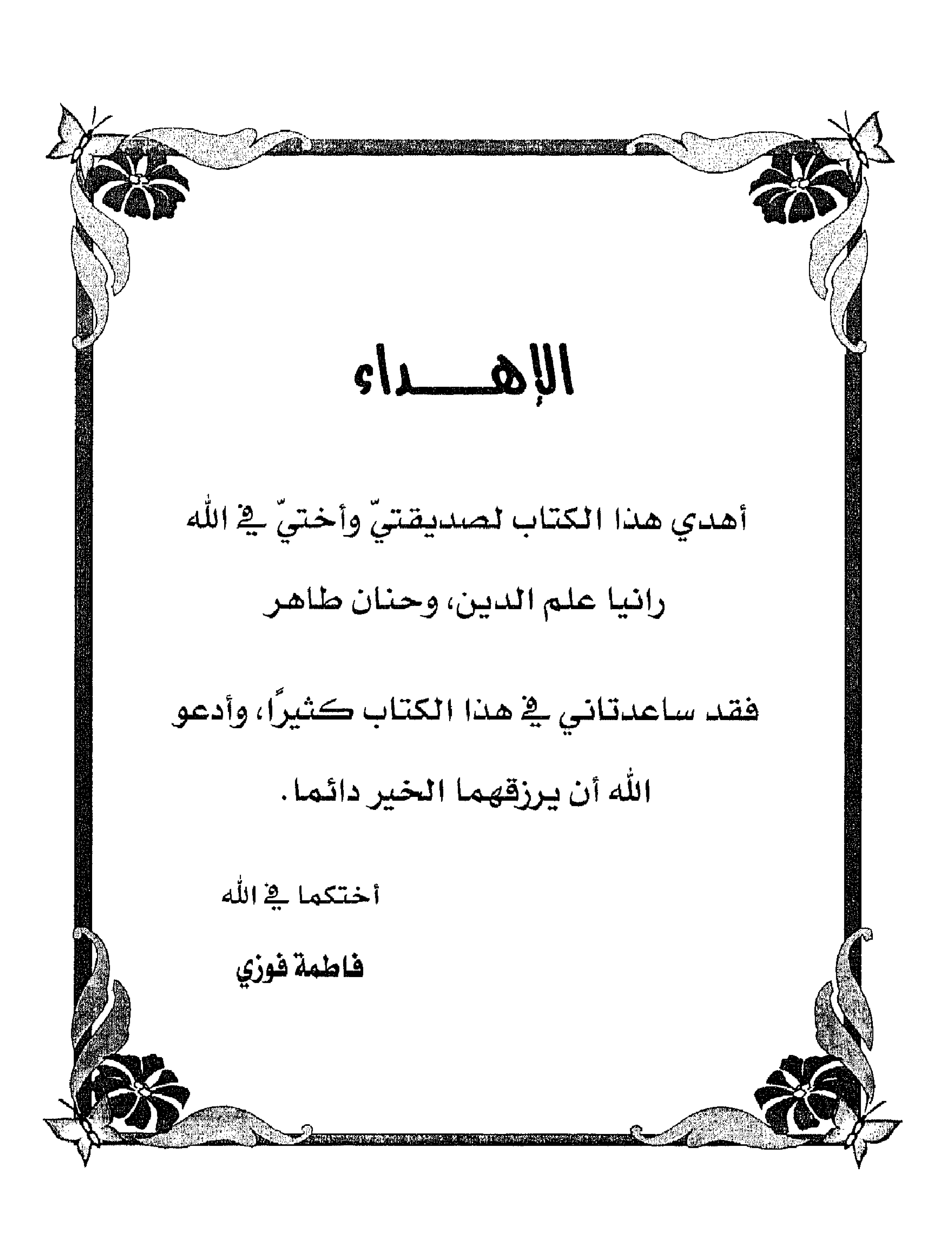
مؤسسة اقرأ

للنشر والتوزيع والترجمة

١٠ ش أحمد عمارة - بجوار حديقة الفسطاط

القاهرة ت: ٢٥٣٢٦٦١٠ محمول: ٠١٠٥٢٢٤٢٠٧ - ٠١٢٦٣٤٤٠٤٣

E-mail:iqraakotob@yahoo.com



الإهــــداء

أهدي هذا الكتاب لصديقتيّ وأختيّ في الله

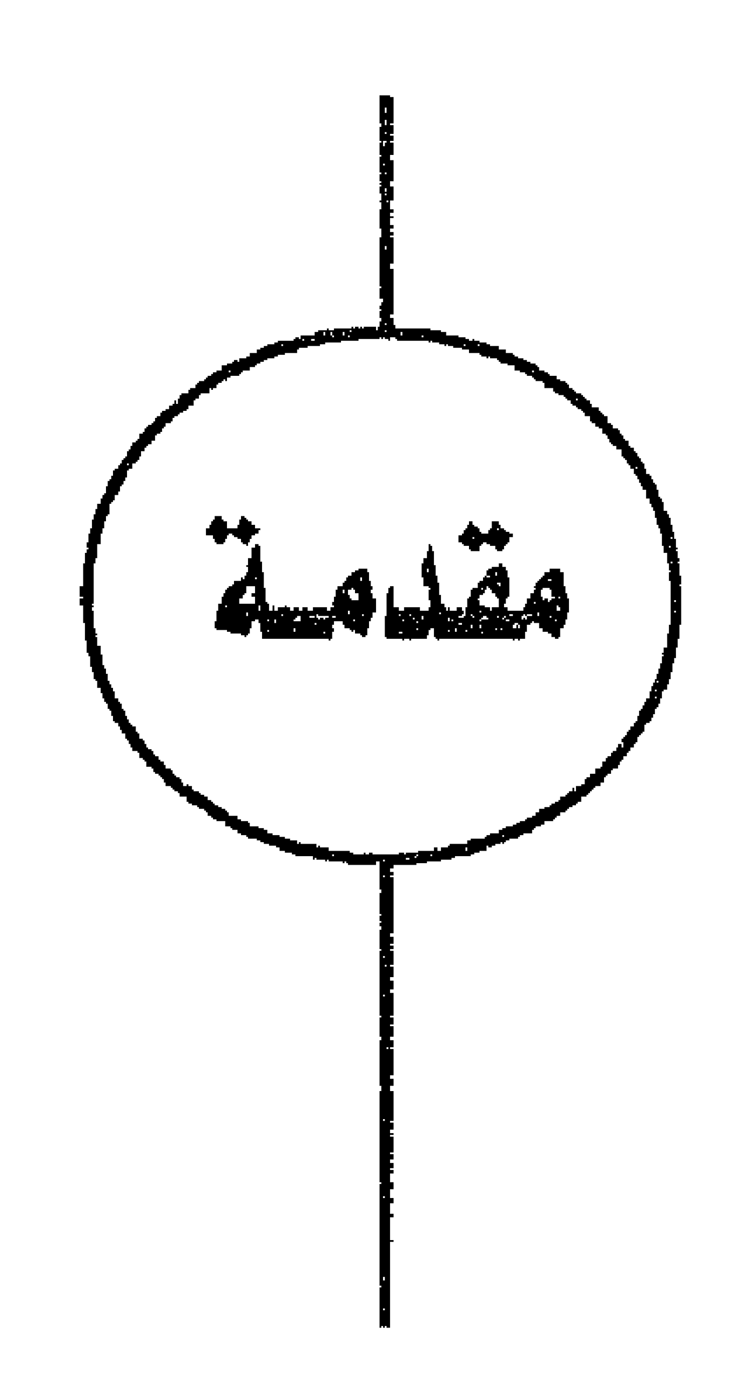
رانيا علم الدين، وحنان طاهر

فقد ساعدتاني في هذا الكتاب كثيرًا، وأدعو

الله أن يرزقهما الخير دائما.

أختكما في الله

فاطمة فوزي



الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه ونعوذ به من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبة أجمعين.

موضوع كتابنا هو موضوع كل بيت غني أو فقير، لديه الكثير أو القليل، نتحدث عن أهم الموضوعات التي تشغل الأسرة ألا وهي:

ميزانية البيت [المصروف]

في بداية كل شهر يتم استلام المهمة الصعبة «مصروف البيت» والتي تسبب اضطرابا هائلًا، وخوفًا من أن ينتهي المصروف نسرع إلى الأسواق لشراء احتياجاتنا، وهناك نجد سوق البورصة أقصد سوق الخضار يرتفع ولا ينخفض أبدًا، وكلٌ منا يضع يديه على قلبه خائفًا من المفاجآت اليومية لأسعار اللحوم والخضار والجبن والألبان....إلخ

وننتهي من التسوق ونحن نحمد الله وندعوه أن تكفي المشتريات الاحتياجات، أما الفاكهة (إن بقي شيء من المصروف) فتحظى العائلة بطبق من

الفاكهة عملًا بمقولة: زورونا كل سنة مرة، أما إذا لم يتبق من الرصيد ما يكفي فننظر لها قائلين: إلى اللقاء في جنة الخلد إن شاء الله.

ونعود إلى البيت ونحن نفكر ونفكر هل يا ترى سيكفي المصروف ما تبقى من الشهر.

ولكي نصالح الشهر والمصروف وينتهي على الأقل في نفس الوقت كان علينا أن نفكر ونسأل ونتعلم فن إدارة ميزانية الأسرة، فنخطط جيدًا ونضع ميزانية لمصروفات الأسرة، ونقوم بإدارة هذه الميزانية بذكاء.

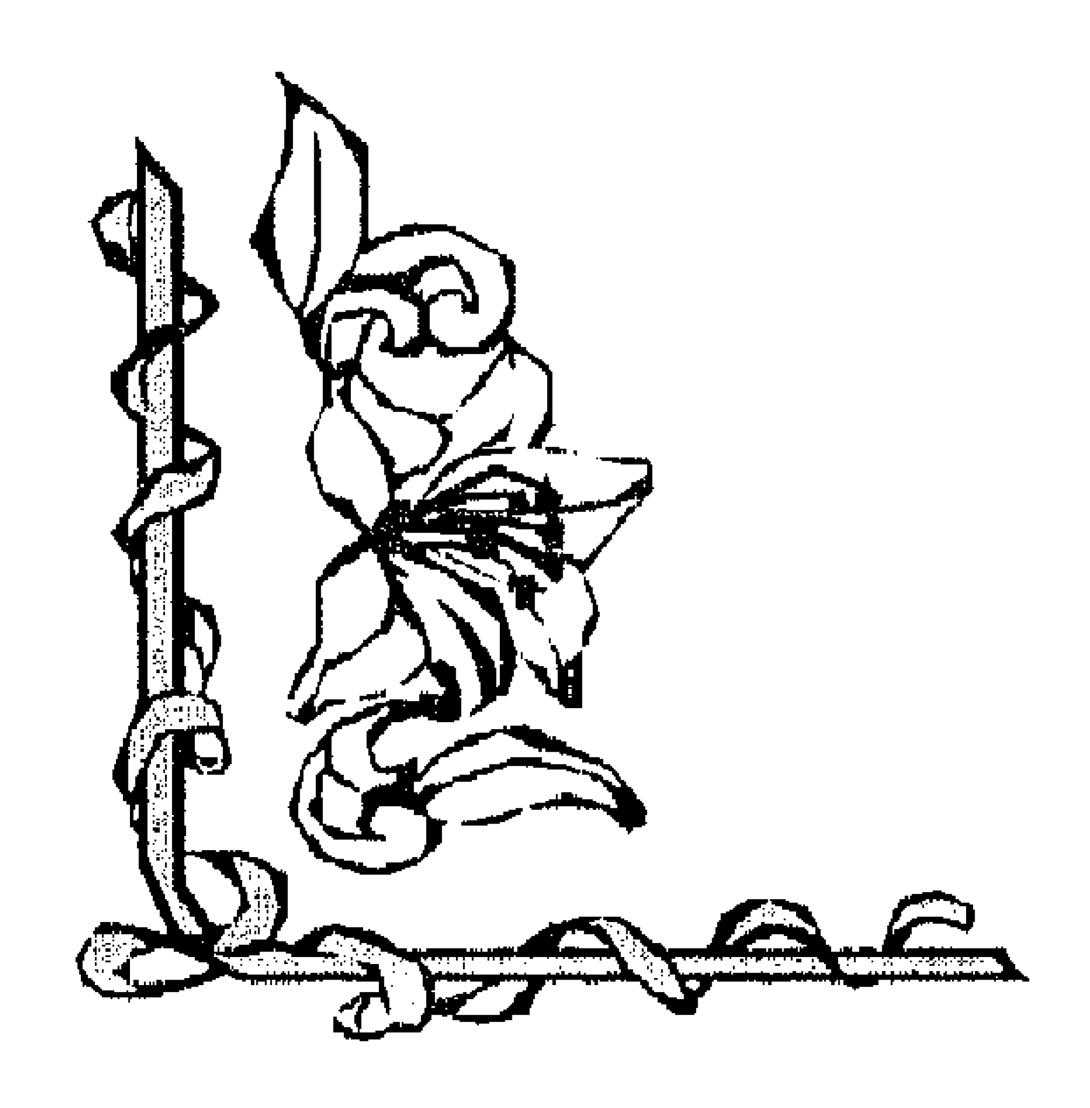
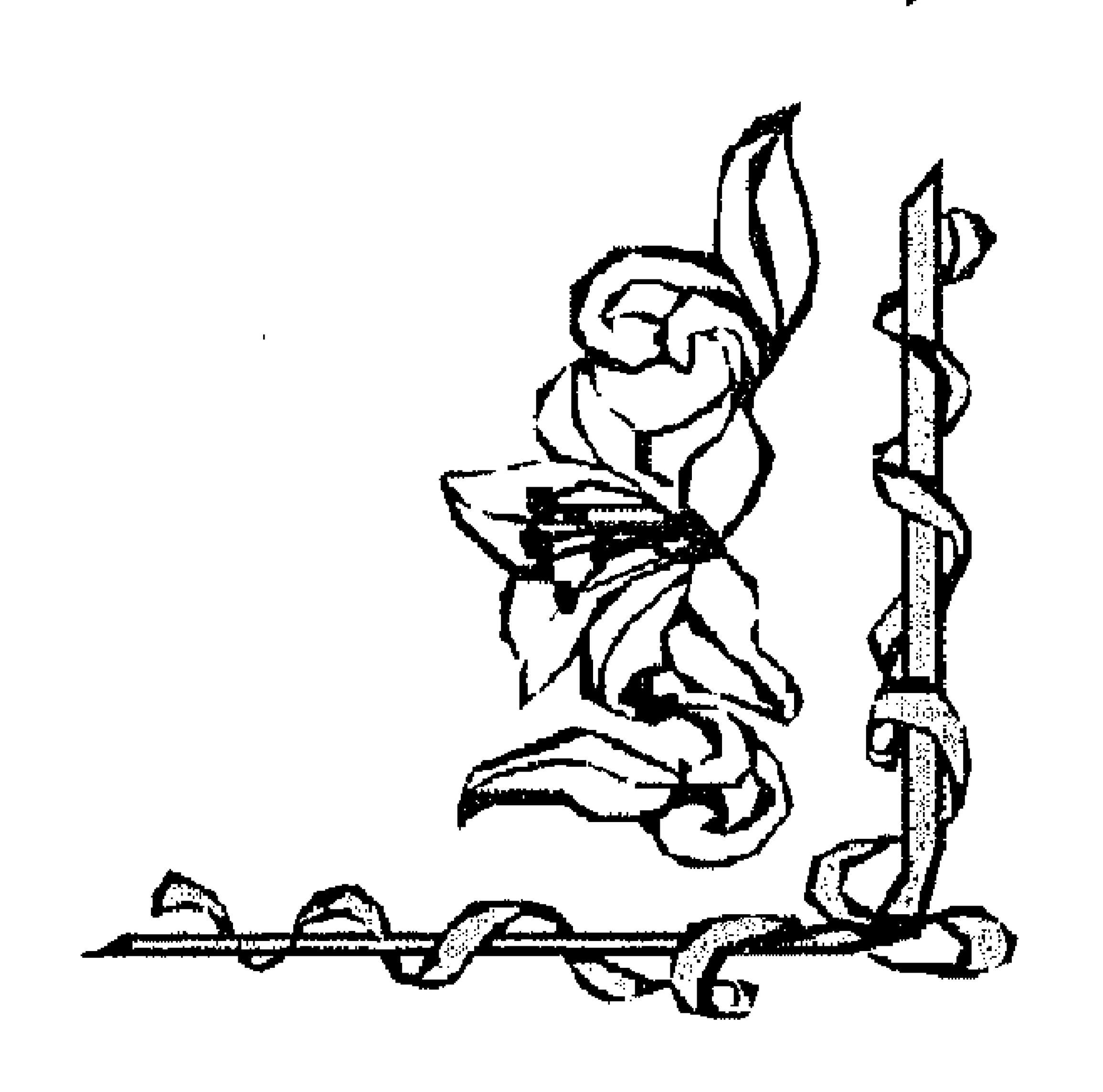
ولم ننس أن نقدم لكم بعض الأفكار التطبيقية من خلال تجارب الآخرين وبعض نصائح المجربين وطرق تقسيم الشهر، وما إلى ذلك بطريقة سهله وشيقة حتى نخفف من حدة جدية الموضوع، ونصل إلى حلول تسعدك وترضيك قدر المستطاع.

فاطمة فوزي

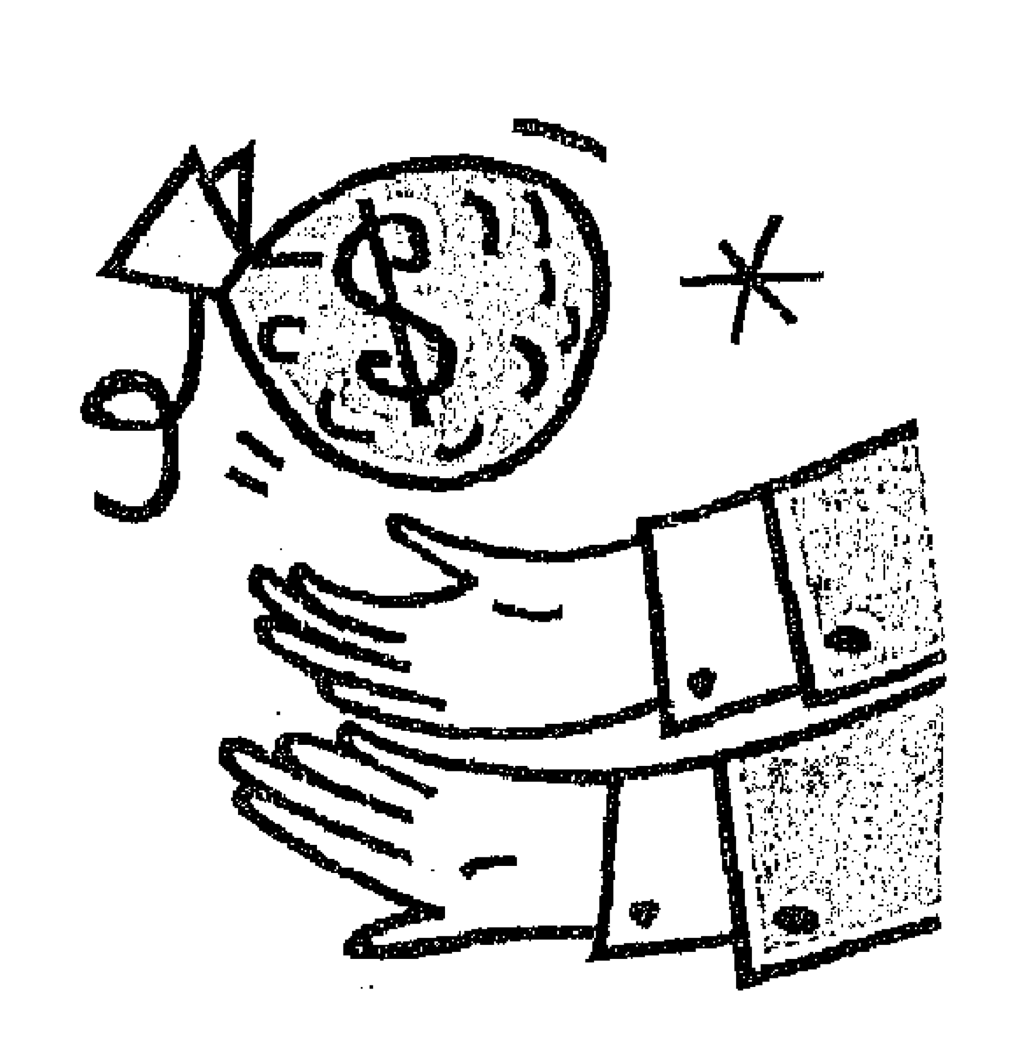
* * *

الفصل الأول

تخطيط الميزانية

تمهيد:



الميزانية هي خطة مالية، تساعد الأسرة على استثمار أموالها بأفضل طريقة ممكنة، فهي تحدد مصادر الدخل (من أين يأتي المال للأسرة ومصادر رزقها، سواء كان راتب الزوج فقط، أو راتبه بالإضافة لراتب الزوجة، أو راتبهم بالإضافة لأي مصدر آخر) وتساعد على تخطيط الإنفاق (أين يصرف المصروف، وترتيب الأولويات الأهم فالمهم).

ولقد أصبح التفكير في ميزانية الأسرة ومهارة إدارتها والتحكم بإيراداتها ومصاريفها فنًّا من الفنون التي ينبغي للزوجين أن يتعلماها ويحرصا عليها، حتى لا تقع الأسرة في مأزق مالي شهريًّا، بل يستطيعان من خلال تعلم هذا الفن أن يحققا أهدافًا أكثر وادخارًا لمستقبلهم.

ولا شك أن الظروف الاقتصادية الحالية تتطلب منا إعادة النظر في طريقة إنفاقنا بما يجنبنا الوقوع في الأزمات المالية.

وللإدارة السليمة دور مهم وإيجابي في تيسير وسرعة التطور، فإن سبب عدم تطور العديد من الأسر ليس في نقص مواردها، ولكن لعدم معرفة أفرادها بأسس الإدارة، فعن طريق الإدارة السليمة يستطيع الفرد والأسرة تعويض أي نقص في الموارد.

وقد ثبت أن الذين يجدون مشقة في معيشتهم نتيجة قلة دخلهم يجدون المشقة نفسها عند ارتفاع دخولهم، والسبب في ذلك يرجع إلى عدم تحديد النفقات تبعًا للدخل، فإدارة الدخل لا تتوقف على مقدار الدخل وإنما على طريقة إنفاقه.

إن كل فرد وأسرة والمجتمع بأسره يحتاج في عمله إلى تحديد الأهداف والتخطيط والتنظيم والتوجيه، وهذه مراحل عملية الإدارة المنزلية الحديثة.

الميزانية مسئولية مَنْ؟

قبل أن نتحدث عن تخطيط الميزانية لا بد أن نعرف من المسئول عن الميزانية هل هي الزوجة؛ فهي التي تدبر المصروفات وأكثر الجميع عِلمًا بما يحتاجه المنزل والأبناء، أم الزوج فهو الذي يأتي بالمال وهو رب الأسرة.



عند وضع أي خطة منزلية لا بد من مشاركة جميع أفراد الأسرة أو معظمهم على الأقل، وذلك لأن المشاركة في التخطيط غالبًا ما تساعد على إنجاح أي خطة وتضع الجميع في موضع المسئولية، وتقع كذلك المبررات لمعظم التصرفات، وفي حالة الأزمات يكون هناك نوع من التراضي والتفاهم فيما يمكن الاستغناء عنه لمواجهة الأزمة.

ولكي نرفع اللوم عن أي طرف من الأطراف، فعادة ما تتهم الأم بعدم التدبير أو التبذير؛ ولهذا فعرض الميزانية على الجميع ومشاركتهم فيها يجعلك أيضًا فردًا مشاركًا ولست وحدك!!، وأيضًا هي مناخ جيد لبناء شخصية أبنائكم، فلا تقولوا إنهم ما زالوا صغارًا، هذا هو السن المناسب؛ حيث التعود والتعلم والمشاركة في تحمل المسئولية والإيجابية وعدم السلبية، وكذلك اكتساب ملكة وموهبة التخطيط في الحياة عمومًا.

ومن خلال هذه المشاركة يستطيع كلٌّ من الأم والأب اكتساب ثقة أبنائهم فالطفل

لن يطلب إلا ما تمَّ الاتفاق عليه في الميزانية، فهو أحد المشاركين في وضعها (وبهذا تتجنبين أن يطلب طفلك شيئًا يكون الرد عليه بالقبول وبعد ذلك لا ينفذ، ويفقد الثقة بكما لعدم وفاءكما بالوعد).

وعلينا أن نضع في الاعتبار أن اشتراك أبنائنا في تخطيط ميزانية أو مصروف البيت يكون على حسب عمرهم ومتطلباتهم، فعلى سبيل المثال: من سن خمس سنوات إلى عشر سنوات تتركز متطلباتهم في الخروج والتنزه وشراء اللعب والحلويات، وهذا يكفي لانهيار أي ميزانية، ولهذا علينا أن نلبي احتياجاتهم في حدود إمكانياتنا، فعندما يطلب الطفل بعض الحلويات فإما أن تخيريه بين أكثر من نوع (بسكويت- شيكولاته - عصير... وهكذا) وعليه الاختيار، ونراعي أن تكون كل الاختيارات بنفس السعر، وبهذا سيختار شيئًا واحدًا بدلاً من أن يطلب الكثير من الأشياء.

وإما أن تقومي بعمل مثل هذه الأشياء لهم في المنزل من شيبسى وحلويات مما يحفظ صحة أطفالك ويوفر المال.

ونطبق ما سبق على أماكن اللعب والتنزه، فيشعر الطفل بتحقيق طلباته وتظلي في حدود ميزانيتك.

ماذا إذا طلب الطفل شيئًا أو سلعة غالية (عجلة أو اسكوتر أو بلايستيشن) فلا ترفضي، ولكن اربطيه بتحقيق شيء آخر كالنجاح في المدرسة، أو التخلص من سلوك سيء، أو اكتساب سلوك حميد، وكل هذا لن يحدث بين ليلة وضحاها، في هذه المدة تكوني قد قمت بتوفير ثمن ما يريده طفلك، أو قمتي بإقناعه بشيء بديل.

هناك أيضًا ما سيريحك لفترة طويلة وهو أن تعلِّمي أبناءك أن لكل وقت طلباته واحتياجاته، ففي الإجازة لهم الحق في طلب اللعب والتنزه، أما عندما تأتي الدراسة فالطلبات تخص الدراسة (أدوات مدرسية – ملابس المدرسة – احتياجات الدراسة) فهناك وقت للجد والاجتهاد، وهناك وقت للترفيه والراحة.

كيف تضع ميزانية لمنزلك؟



الميزانية المنزلية: هي الموازنة بين الدخل والنفقات، بحيث لا تزيد النفقات على مستوى الدخل، فتضطر الأسرة للاستدانة؛ ولهذا على الأسرة أن تخطط لعمل ميزانية جادة لها.. كي تحقق أهدافها وتطلعاتها..ولهذا علينا أن نعلم الفرق بين الاقتصاد والبخل؛ فالاقتصاد هو أن نشتري ما نحتاجه بالفعل، لا أن نشتري كل ما يعجبنا (فليس كل ما اشتهيت اشتريت)، وهذا ليس معناه الحرمان، إنما هو الاقتصاد.

سؤال مهم قبل ان نبدأ:

هل ميزانية الأسرة تحتاج لهذا العذاب من التخطيط والتدبير؟ وهل سأحرم أبنائي؟ فأنا أتمنى أن آتي لهم بكل شيء مثلما كان يفعل معي والدي.

نعم تستحق، فالله سبحانه وتعالى لم يخلقنا لنأكل ونشرب، وإنما خلقنا لعبادته والعبادة طريق للتقوى، والإسراف والتبذير من أفعال الشياطين، ولكي نصل للعبادة والتقوى اللذين خلقنا من أجلهما، فعلينا البعد عن أفعال الشياطين (التبذير) والحل في الاقتصاد (ما خاب من اقتصد).

وينبغي على الأسرة مراعاة ما يلي عند إعداد الميزانية:

١ - دخل الأسرة وإمكانياتها المادية، وكل ما تحصل عليه الأسرة من أموال: رواتب

- إيجار – عمل إضافي – مشروع منزلي.

٢- المصروفات الثابتة (الفواتير – أقساط – إيجار).

٣- المصروفات المتغيرة.

٤- الطوارئ والمناسبات.

٥- الادخار والتوفير:

- خطة للمدى القريب (شراء أدوات منزلية – توفير مبلغ بسيط.....).
- خطة للمدى البعيد (شراء سيارة – شراء منزل – توفير مبلغ كبير).

والآن نبدأ بتخطيط الميزانية:

ملحوظة: سنطبق وضع الميزانية على أسرة متوسطة الدخل ومتوسطة الأفراد (٤ أفراد – زوج وزوجة وطفلين) وعليك أن تقيسي ميزانيتك على هذا الأساس، فعلى سبيل المثال: إذا كنتما اثنين فاقسمي الميزانية المطروحة على اثنين، وإذا كنتم ستة أفراد فزيدي النصف على الميزانية المطروحة، وهكذا.

أولا: وضع قائمة باحتياجات المنزل:

علينا أن نخصص كشكول (كراس – دفتر) للتخطيط لميزانية المنزل فقط خلال سنة كاملة، ونقسم الدفتر إلى ١٢ شهر؛ بحيث نترك لكل شهر عدد معين من الصفحات، ونضع قائمة الاحتياجات قبل حصولنا على الراتب الشهري بعدة أيام، ونأتي في بداية السنة المالية (وهذا التوقيت مناسب لما يحدث فيه من تغيرات في الرواتب والأسعار أيضًا).

- نضع قائمة باحتياجات المنزل مقسمة إلى أربعة أقسام:

١- تفصيل المصروفات الثابتة وفيها تتمثل.

٢- الطوارئ والمناسبات.

٣- تفصيل المصروفات المتغيرة للأسرة.

٤- خطط الأسرة المستقبلية المتمثلة في (التوفير والادخار).

١- المصروفات الثابتة:

وهي التي لا تتغير على مدار العام (فواتير التليفون الثابت والمحمول- الكهرباء - غاز- المياه - الأقساط - الجمعيات - الإيجار - البنزين أو المواصلات - مصروف شخصي - تجديد الرخصة) ونقوم بحساب ما يدفع بكل فاتورة إذا كانت ثابتة مثل الإيجار، أما إذا كانت متغيرة مثل الكهرباء فعليك تقدير متوسط ما يتم دفعه شهريًّا ونجمعهم ونحتفظ به إلى حين سدادهم، وبهذا لن نفاجأ بميعاد دفع أي فاتورة أو قسط.

وأهم المصروفات الثابتة جزء يخصص للصدقة، فالصدقة هي التي تبارك في المال، فقد قال الله تعالى:

﴿مَن ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ أَضْعَافًا كَثِيرَةً﴾ [البقرة: ٢٤٥].

﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ وَاللهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٦١].

وعن أبي هريرة عن رسول الله ﷺ قال: «**ما نقصت صدقة من مال، وما زاد الله عبدًا بعفو إلا عزًّا، وما تواضع أحد لله إلا رفعه الله**».

ويمكننا التوفير في هذه المصروفات الثابتة من خلال:

- الاقتصاد في الكهرباء والمياه بالتنظيم في استعمالهم والمحافظة عليهم، وتعليم أبنائنا إغلاق الكهرباء في الأماكن التي لا يتواجدون بها، وكذلك الماء في الاستعمال، وحتى في الاستحمام والوضوء عليهم بالاقتصاد، وستقل فاتورتك.
- التليفون للضرورة وليس للتحدث والثرثرة، فعلينا بالتعامل مع الشيء لما وجد له.

- الأقساط علينا بالتقليل منها؛ لأنها تزيد من ثمن الأشياء بخداع طول وقت السداد، فالأفضل عمل الجمعيات وشراء ما نريد مرة واحدة دون أقساط.
- إيجار المنزل عليك بتأجير المنزل الذي يناسبك، حتى تستطيع امتلاك البيت الذي تريده.

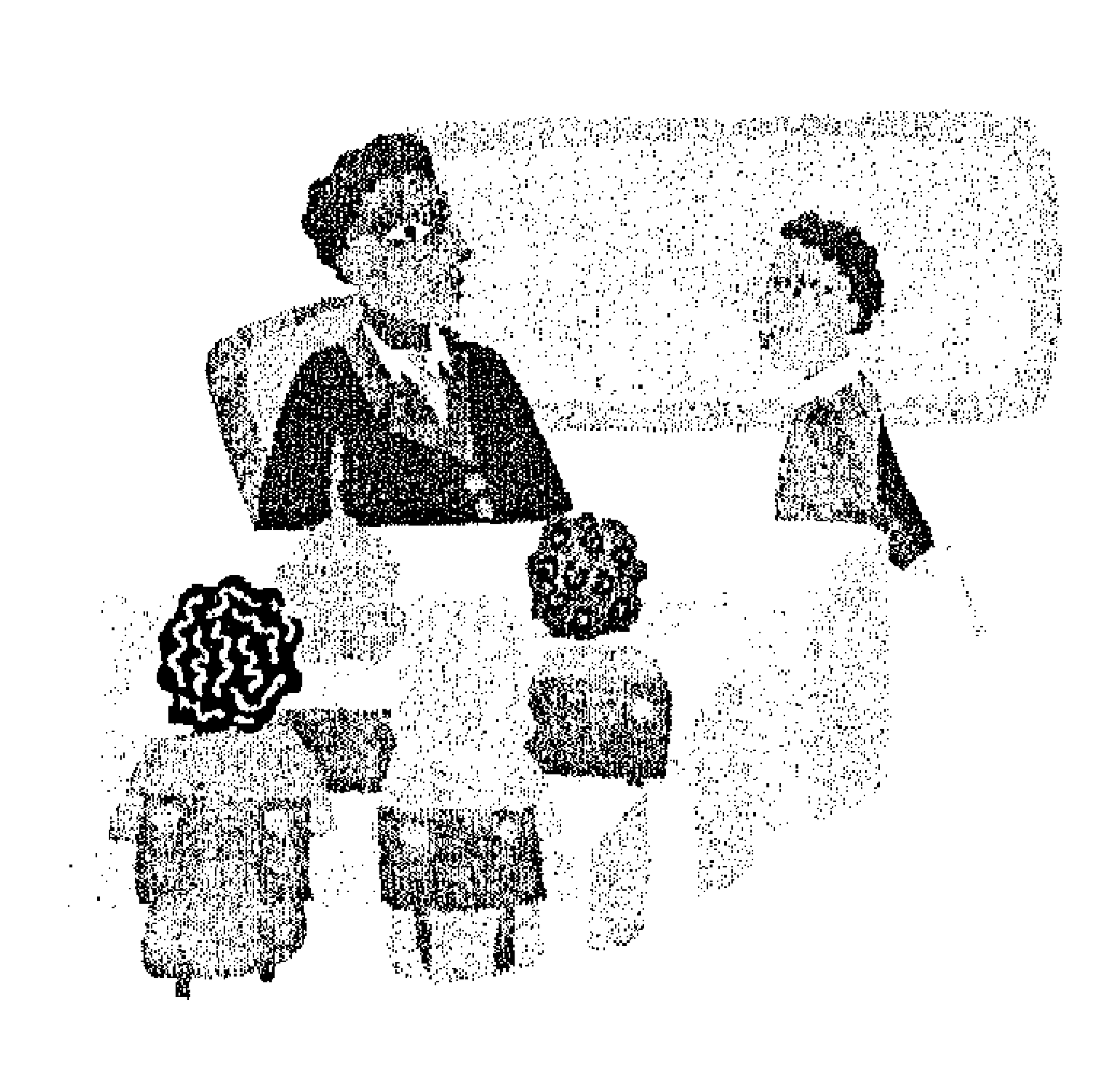
٢- الطوارئ والمناسبات:

الطوارئ

كل منا تفاجئه في حياته ظروف طارئة (دخول المدارس - مرض أحد أفراد الأسرة- زواج أحد الأقارب – صديق في ضائقة....).

وسوف نعرض نموذج لكيفية التوفير والتدبير عند دخول المدارس.

دخول المدارس



نعلم جيدًا ما يسببه دخول المدارس من ضغط لميزانية الأسرة، ويزيد هذا الضغط كلما زاد عدد الأبناء، ولكي نتفادى هذا الضغط فعلينا أن نخطط جيدًا لدخول المدارس، فكل المدارس باختلاف أنواعها ومراحلها تتوحد مواعيد البدء بها، قد تختلف في أيام قلائل ولكنها جميعًا تبدأ في شهر واحد؛ ولهذا علينا الاستعداد لدخول المدرس قبل فترة من مواعيد بدء العام الدراسي، هناك أشياء لا خلاف عليها مثل:

الأقلام (بأنواعها) - الممحاة (الأستيكة)- المساطر - المقالم، وهذه الأشياء توجد طوال العام في المكتبات يمكننا شراؤها على فترات حتى لا نضغط على أنفسنا، أما إذا كان لديك أكثر من طفلين بالمدارس فيفضل أن تشتري علبة من الأقلام (جملة) من محلات الجملة، أو العروض التي توفر كثيرًا، ومع محافظة الأم عليها وإعطاء كل ابن ما يحتاجه فقط، ستظل هذه العلبة طويلاً، وقد تكفي للسنة المقبلة؛ لأن بها عددًا ليس بقليل.

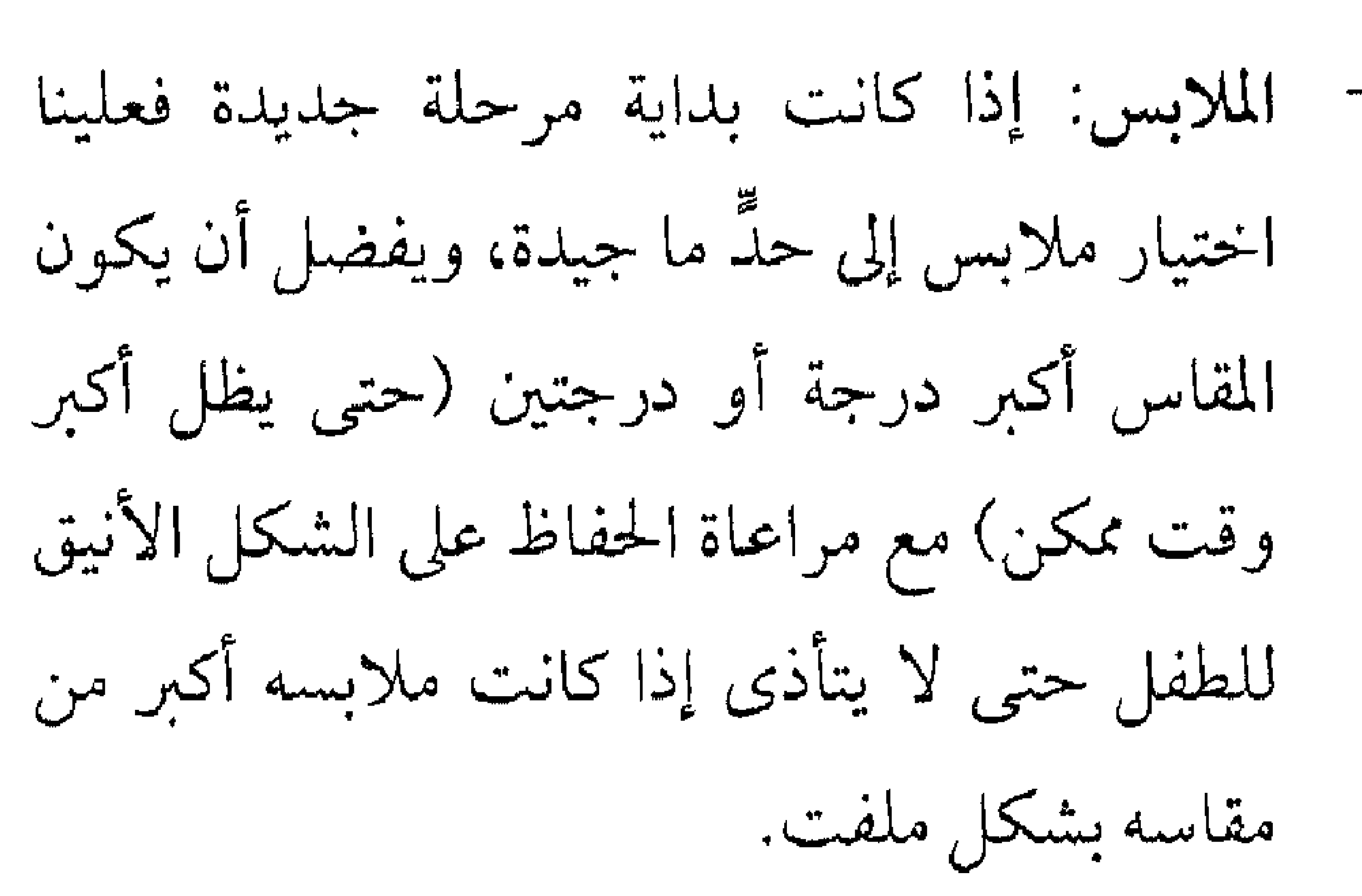
ملحوظة: من حق كل ابن أن يأخذ قلمًا إذا فرغ قلمه وانتهى، أما إذا قام بتخريب قلمه أو إهماله وإضاعته فيكون هناك عقاب (ليست قسوة، وإنما لكي نعلّم أبناءنا كيف يحافظون على أدواتهم) والعقاب هو أن يشتري لنفسه قلمًا آخر من مصروفه.

أما بالنسبة للدفاتر والكشاكيل والكراسات: فهناك عروض قيمة يفضل أن نشتري منها، ويمكنك تقدير ما يحتاجه الأبناء على حسب العام الماضي، فما احتاجه الطفل العام الماضي لن يختلف كثيرًا عن هذا العام، إلا إذا انتقل لمرحلة دراسية أخرى (من ابتدائي إلى

إعدادي على سبيل المثال) .

أما حقيبة المدرسة: فالأفضل أن تشتري حقيبة جيدة قوية حتى وإن كانت مرتفعة الثمن بعض الشيء، وتظل مع الابن أكثر من عام، بدلاً مَنْ أن تشتري حقيبة بسعر زهيد فتضطر لتغييرها في النصف الآخر من العام الدراسي، هذا بالإضافة لميزاتها، سواء كان من حيث راحة الظهر وتبطينها الجيد، أو من حيث كثرة الجيوب بها واتساعها، على سبيل المثال شراء حقيبة ٥٠ جنيهًا (من القماش القوي المستخدم في معظم حقائب المدارس الآن) مع المحافظة عليها، ستظل أكثر من عام، وبهذا توفرين شراء أكثر من حقيبة.

وأهم الاحتياجات هي مصروفات المدرسة والملابس:



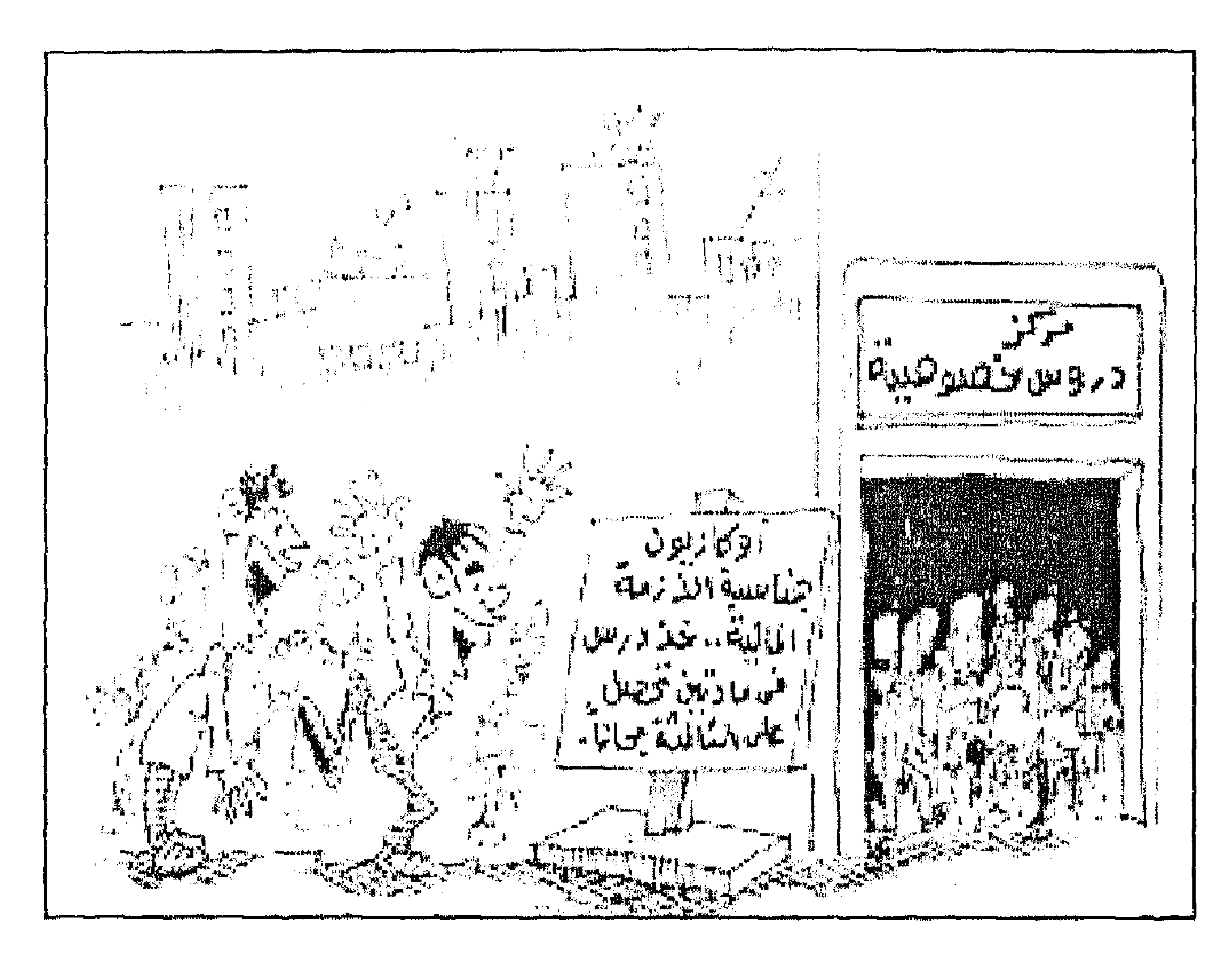


- **الملابس:** إذا كانت بداية مرحلة جديدة فعلينا اختيار ملابس إلى حدٍّ ما جيدة، ويفضل أن يكون المقاس أكبر درجة أو درجتين (حتى يظل أكبر وقت ممكن) مع مراعاة الحفاظ على الشكل الأنيق للطفل حتى لا يتأذى إذا كانت ملابسه أكبر من مقاسه بشكل ملفت.
- أما إذا كانت تكملة لنفس المرحلة فعلينا الحفاظ عليها في اللبس وطريقة التنظيف، فهي أمور تطيل عمر الملابس.
- أما الأحذية فعلينا شراء الأحذية الخفيفة العملية؛ لأن الأحذية الجلدية رخيصة الثمن لا تتحمل مشقة المشي اليومي للمدرسة، وأيضًا لن تتحمل قسوة الحرارة في الصيف وماء المطر في الشتاء، ولهذا فالأحذية الخفيفة هي الحل الأوفر والأفضل. ولإطالة عمر الحذاء علينا الاهتمام بنظافته، وإذا حدث في الحذاء أي مشكلة علينا الاهتمام بها وتصليحها حتى لا تتزايد.
- المصروفات المدرسية، إما أن تكون مبلغًا معينًا أو أقساطًا طوال السنة، ولهذا

علينا عمل جمعية لتوفير مصروفات المدرسة، مع الاتفاق على استلامها في ميعاد دخول المدارس. أو إذا كانت على أقساط فنقتطع جزءًا من المرتب إذا كان يسمح لسد قسط المدرسة.

- **الدروس الخصوصية:**

الدروس الخصوصية الحوت الذي يبتلع الميزانية جميعها، ولكن معظم الأسر تعتبره شيء ضروري!!



- ولكن مع أزمة الميزانيات ومن أجل أبنائنا أيضًا علينا أن نعلم أبناءنا كيفية الاعتماد على النفس وعدم الاتكالية على الدروس الخصوصية.

- قومي بتعويد أبنائك على المذاكرة بأنفسهم والبحث عن المعلومة، وذلك من البداية من الصغر، حتى يعتادوا على هذه الطريقة.

- وما عليك سوى قراءة الدرس جيدًا وإجابة بعض الأسئلة، وسيكون شرحه

لطفلك بعد ذلك غاية في السهولة.

- ساعديهم في مذاكرتهم قدر الإمكان، وخصصي لهم جزءًا من وقتك.
- المجموعات المدرسية أفضل وأوفر، ويمكنك الاستعانة بالكتب الخارجية، فستجدي بها العديد من الأسئلة والامتحانات.
- ولابد أن تعودي أبناءك... الكبير يذاكر للصغير، ويخصص له جزءا من وقته؛ حتى تشعريهم بالمسئولية وتقربي بينهم وتخففي الحمل عنك بعض الشيء.
- حاولي تنمية لغتك بالدراسة والمحادثة لتستطيعي مواكبة تعلم أولادك للغات وتذاكري لهم.

***

زواج أحد الأبناء

تعلن حالة الطوارئ في البيت عند زواج الابن أو الابنة، وتزيد المشاكل والاقتراحات والخلافات، يا ترى لماذا؟

الإجابة واضحة وضوح الشمس؛ لأن الأسرة لم تخطط لهذه المناسبة، ولعدم التخطيط أصبحت ظرفًا طارئًا ، رغم إنها واقعية، وعاجلًا أم آجلًا كانت ستحدث، فما هو الحل الأمثل؟ الحل الأمثل كما ذكرنا هو التخطيط.

بالنسبة للوالدين:

عليهما التخطيط لمستقبل أبنائهما - سيعترض الكثيرون على هذا الكلام - لارتفاع الأسعار، وسيقولون: لسنا قادرين على تسديد مصروفاتهم واحتياجاتهم، فكيف سنؤمّن لهم مستقبلهم، وبالرغم من أن هذا الاعتراض صحيح؛ إلا أنه يمكننا أن نساعدهم:

- يمكن للوالدين عند إتمام طفلهم عامًا واحدًا فتح حساب خاص به أو دفتر توفير ووضع مبلغ من المال، ومن أين يأتي هذا المبلغ؟ يأتي بدل عمل عيد ميلاد ضخم، أو تجميعًا لأول العيديات التي سيتلقاها طفلكم من الأهل والأقارب، أو جمعية نقوم بعملها من أجل طفلنا.

- وإذا استطاع الوالدان كل فترة طويلة أو قصيرة حسب إمكانياتهما إضافة جزء من المال لحساب طفلهم، فبعد ٢٠ عاما من عمر ابنكما أو ابنتكما سيكون لديهم مبلغًا لا بأس به.

- ويمكن عند وجود بنت بالأسرة وبمجرد دخولها المرحلة الإعدادية يتم عمل بند لها في الميزانية، بمعنى (إننا خلال العام الحالي سنشتري لها البوتاجاز والثلاجة) ونوفر مبلغ يكفي هذه الأجهزة، ونقوم بوضعه لها في حسابها، هذا سيوفر الكثير عندما تكبر، وفي نفس الوقت لن نشتري شيئًا ثم يظهر بعد ذلك ما هو أحدث

منه وإن زاد السعر فسنتحمل فرق السعر فقط وليس الثمن كله، ونستمر في توفير ثمن جهاز أو فرش معين إلى أن تصل إلى سن الزواج.

بالنسبة للأبناء:

فيمكنهم العمل في الإجازات الصيفية لتزويد حسابهم، وهذا يعودهم الاعتماد على النفس والتخطيط للمستقبل، ويمكنهم أيضًا الادخار من مصروفاتهم لنفس الغرض.

أما بالنسبة للبنات عند التجهيز:

لا بد أن يقتصدوا ويفعلوا ما يرضي الله ورسوله وليس ما يرضي الناس، وأن تعلم أن خير الأمور الوسط، وأن تعلم أن المباهاة والمظاهر لن تبقى لها، وأنها مهما كدست من فرش وأجهزة لن ترضي جميع الأذواق، ولن يجتمع عليها الناس ويقولون: إنها أفضل أو أكمل عروسة، ولهذا لا بد أن تتق الله فيما تفعل، ولكي تخطط بطريقة جيدة عليها بالآتي:

- كتابة قائمة بما تريد، وتبدأ بالأساسيات والضروريات ثم الإضافات.
- أن تخطط ماذا تريد شراءه قبل نزولها للشراء.
- وأن تأخذ معها القائمة التي أعدتها، حتى إذا صادفها ما يعجبها تنظر بالورقة هل أنا في احتياج إليه أم تمَّ شراءه من قبل.
- أن تضع علامة (تشطب) على ما تمَّ شراءه.
- لا تنظر لغيرها، وإنما تنظر ما المفيد والمهم لها وليس للناس.
- أن تعرف أنها لن تظل كما هي حجمًا وتفكيرًا، فلا تسرف في شراء الملابس وتكديسها، فإن ظلت كما هي في حجمها لن تظل الموضة كما هي، وستضطر للبس ما فات عليه الزمن لعدة سنوات.
- تبحث عن الأماكن التي تبيع بسعر الجملة، وتلاحظ أن الأماكن المشهورة عادة غالية الثمن، واستغلي الأشياء التي يُشترى منها أكثر من قطعة ٦ أو ١٢ لتشتريها بسعر الجملة.

- وكل أقمشة الستائر والتنجيد الفخمة توجد بنصف الثمن في الأسواق الشعبية بنفس الجودة.
- أما بالنسبة لفستان الفرح فيمكنك تأجيره، فمن الإسراف والتبذير شراء فستان بمبلغ كبير جدًّا لترتدينه ليلة واحدة.

المناسبات

نكون على علم بها قبل فترة من حدوثها (الأفراح – استقبال طفل جديد- شهر رمضان - عيد الفطر – عيد الأضحى)، وسنقدم نموذجًا لكل نوع من المناسبات، وكيفية التصرف فيها بحكمة وروية حتى نوفر ما يمكننا توفيره.

***

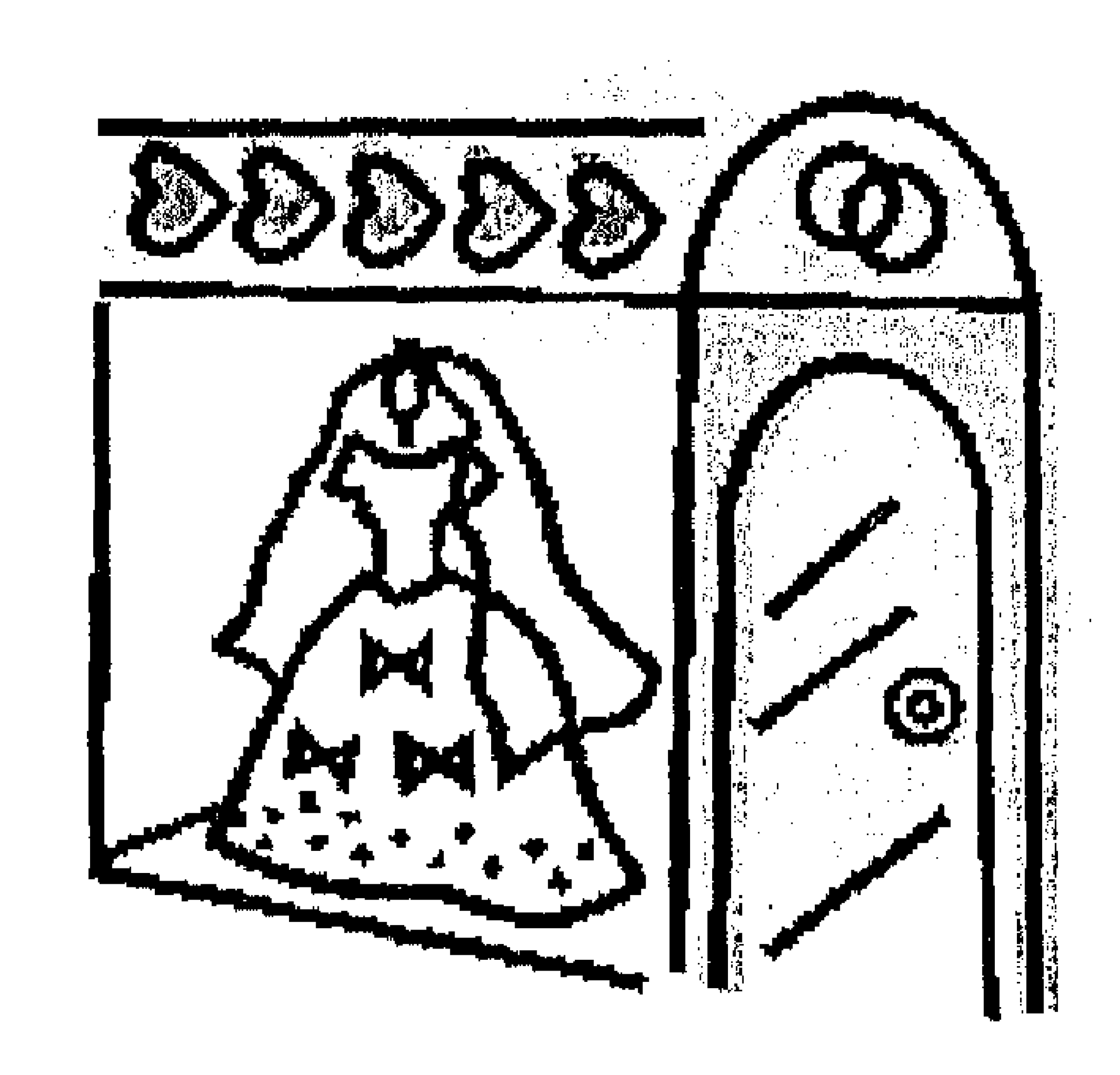
الأفـــــراح

هناك العديد من الطرق للتوفير في تكاليف الفرح ومنها:

١- الفستان:

- **التأجير**

لا تتكلفي مبلغًا كبيرًا في فستان لا تستمتعين به سوى ساعات ويأخذ مكانًا في الدولاب بعد ذلك لأنه لا يستخدم، الآن أصبح تأجير فستان الزفاف أمرًا عمليًّا أكثر، خاصة مع توافر تصميمات عديدة وعلى الموضة، ومع انتشار فكرة التأجير لم يعد الأمر يقتصر على العروسة ذات الإمكانيات المحدودة.



- **جديد وترجعيه**

أمر جديد ظهر عند مصممي أزياء الزفاف والسهرة، حيث يمكنك اختيار فستان من الكتالوج وتدفعي إما ثمن التفصيل أو ثمن القماش، وهو ما سيكون أرخص من ثمن فستان جديد تمامًا. تلك الفكرة ستمكنك من ارتداء فستان جديد صمم لك خصيصًا، وفي نفس الوقت أوفر ثمنًا، وسيسترده المصمم بعد الفرح، فلن تكوني بحاجة إليه مرة أخرى في كل الأحوال.

- **استعيري فستانًا:**

اسألي عند معارفك وأصحابك عن أي واحدة تحتفظ بفستان زفاف، استعيريه لمدة ساعات، ويمكنك حسب علاقتك بالشخص الذي استعرت منه الفستان أن تقومي بتغيير طفيف في الفستان أو تضيفي تطريزًا أو تغيري من شكل الأكمام..أشياء بسيطة ستجعل منه فستانًا جديدًا.

- **فستان الوسيط**

في جريدة الوسيط المجانية ستجدين تشكيلة كبيرة من فساتين الزفاف التي تباع بأسعار رمزية، وأغلبها يكون وارد الخارج أو من تصميم مصمم مشهور، وهناك فساتين تكون جديدة تمامًا، فانتهزي الفرصة إذا كنت مصرة على فستان جديد.

- **قماش فستان الفرح**

لا تريدين سوى فستان أحلامك الذي كنت تحلمين به منذ الطفولة..أمامك وكالة البلح أو منطقة الأزهر لشراء القماش بسعر رخيص ومناسب، ولا تتجهي للأسماء الكبيرة في التصميم، بل المهم أن يكون شخصًا موثوقًا فيه وفي مواعيد تسليمه، وعلى أية حال احرصي على أن تشاهدي له فستان مفصل من قبل.

- **الطرحة العادية**

الأمر لا يحتاج إلى تكلفة كبيرة، يمكنك أن تقومي بتأجير الطرحة، أو استعارتها من

إحدى صديقاتك، واذا أردت شراء واحدة جديدة فلن تحتاجي لكثير من القماش، مع عودة موضة الطرحة القصيرة.

- **طرحة الحجاب**

ليس شرطًا أن تذهبي للكوافير أو تستعيني بخبيرة لف الطرح لتثبيت الطرحة، فيمكنك الاستعانة بإحدى صديقاتك لتلفها لك.

- **الورد**

إذا أردت أن يلقى عليك الورد فقومي بالاتفاق مع أحد محلات الورد لأخذ الورد القديم الذي لا يمكن أن يباع، ودعي أفراد الأسرة يقومون بفرطه ووضعه في سبت عادي، وهو ما سيكون أوفر لك من الورد الجديد.

- **البوكية**

دعك من البوكيهات التي تحتوي على ورد مستورد أو صناعي، لأنها تكون أغلى، اعتمدي على البساطة في تنسيق البوكيه، ويمكنك كذلك شراء وردة واحدة كبيرة أو عود واحد به مجموعة من الورود يكون شكلها ظريف..عزاؤك الوحيد أن البوكيه في النهاية ستلقيه لواحدة أخرى.

- **التجميل**

بدلًا من الذهاب للكوافير قبل الفرح لعمل ماسكات للوجه، يمكنك البدء قبل حفل الزفاف بشهر في عمل ماسكات أسبوعية للوجه من الزبادي مع العسل الأبيض والخيار المبشور، مع شرب كوب لبن بالعسل الأبيض يوميًّا؛ لتعطي بشرتك النضارة الطبيعية التي ستحتاجينها يوم فرحك.

- **المكياج المنزلي**

إذا كنت تثقين في واحدة صاحباتك أو قريباتك وتعرفين أنها تملك الخبرة في وضع المكياج، اعملي معها بروفات على الشكل النهائي للمكياج، وعندما تستقرين على الشكل

والألوان قومي بشراء خامات مكياج جيدة لليلة الزفاف، ولا داعي للأنواع الرخيصة حتى لا يفسد المكياج فيما بعد.

- **حمام مغربي في البيت:**

ليس هناك داع لدفع مبلغ ضخم في أحد مراكز التجميل أو الحمامات الشعبية لكلا العروسين، فالأمر لا يحتاج إلا لشراء ليفة تكييس تباع عند العطارين، ونقوم بملأ البانيو بماء ساخن وملح، وبعد نصف ساعة ندلك الجسم بالليفة، وبعدها نضيف برطمان عسل أبيض إلى نصف كيلو ترمس مطحون ونقلبهما جيدًا ثم ندلك بهما الجسم جيدًا للحصول على بشرة نظيفة تماما ومرطبة وناعمة، لا تذهبي إلى مركز تجميل جديد في هذه المناسبة، لأنه لن يقدم لك أي خصم، عكس المكان الذي تتعاملين معه طوال الوقت، وحاولي أن يشمل الاتفاق المكياج والشعر وارتداء الطرحة، لأن هذا يكون موفرًا أكثر من عمل كل شيء على حدة.

٢- بدلة الشغل:

اختار بدلة تصلح للاستخدام في أيام أخرى بخلاف المناسبات والأفراح، يمكنك استخدام البدلة في الشغل مثلًا وهذا يتطلب أن تختار بدلة قماشها أسود لا يلمع لتناسب الشغل، كأنك وزعت ميزانيتها بين الفرح والشغل.

- **التفصيل**

هناك عشرات المحلات التي تعرض قماش البدل ولديها ترزية أيضًا، أفضل بدلة لن تكلفك أكثر من ٣٥٠ جنيهًا.. البدلة التفصيل تكون أفضل من الجاهزة، لأنها تكون مضبوطة عليك أكثر في ليلة الفرح.

- **التأجير**

هو الحل الأمثل إذا لم تكن تنوي الاحتفاظ بالبدلة بعد الفرح، خاصة وأنك لن تدفع كثيرًا في ثمن التأجير.

- **العاشر من رمضان**

مدينة العاشر من رمضان، حيث توجد مصانع الملابس وبها منافذ بيع للجمهور، يمكنك شراء بدلة من أفضل الماركات بنصف سعرها في القاهرة، ٤٠٠ جنيه كافية جدًّا للحصول على أفضل بدلة.

- **تركيب الستان**

لتحويل بدلة سوداء عادية إلى تاكسيدو، اطلب من المحل أن يركب على الياقة قماش ستان لميع، ويمكن إزالتها فيما بعد، والتكلفة لن تزيد عن ١٠٠ ج على أكبر تقدير.

٣- البوفيه:

- **الديك الرومي**

بدلا من دفع مصاريف كثيرة لتحضير بوفيه محمَّل بكثير من الطعام، يمكنك حذف ربع تلك التكلفة إذا قمت بشراء الديك الرومي على حسابك، وإعطائه للفندق أو النادي ليقوموا بتسويته وتقديمه في البوفيه، تلك الخطوة ستوفر لك الكثير من المصاريف.

- **المشروبات**

إذا كان الفرح في قاعة أو دار مناسبات، يمكنك توفير بند المشروبات لو اشتريت زجاجات من الشربات المركز وتزويده بالماء لتركيزها العالي، ويتولى أقرباؤك توزيعها.

٤- لوازم أخرى:

- **التصوير**

كلف واحدًا من أصحابك بتصوير الفرح بكاميرا رقمية، وبعدها يمكنك طباعة الصور في أي معمل، وكذلك الاحتفاظ بها عندك على الكمبيوتر، وإرسالها للأقارب فيما بعد وبهذا توفر أجرة المصور، نفس الفكرة يمكنك تطبيقها مع الفيديو.

الفكرة الأفضل: قم بتجميع ملفات الفيديو التي يصورها المعازيم بالموبيلات، ويمكنك تجميعها على ملف فيديو واحد تظهر فيه اللحظة الواحدة بعشرات الزوايا ووجهات النظر.

- **دعوات الفرح**

بدلًا من دفع مصاريف كثيرة لشراء أو طباعة دعوات الفرح، وفر فلوسك ووقتك وابعت دعوات فرحك بال sms وتبقى عملت منها موضة.

٥- الفرح:

الموضوع لا يحتاج لإقامة الخطوبة والشبكة في يوم، وكتب الكتاب (عقد القران) في يوم، وحفل الزفاف في يوم آخر، قم بتوفير كل هذا الوقت والمصاريف واجمع كله في يوم واحد، واعمل العقد في قاعة حفل الزفاف ولبس العروسة الشبكة، وبعدها احتفلوا بالزفاف.

- **عند الجيران**

إذا استطعت أن تضم شقة الجيران لشقتك، بمعنى أن يكون لديك الضيوف ولديهم البوفيه، استغل الأمر في عمل فرح كبير في المنزل، ويمكنك وقتها عمل بوفيه كبير بطول الشقة.

- **سطح العمارة**

البعض يتصور أنها فكرة قديمة بإقامة الفرح فوق سطح العمارة، إلا أنه بالتزيين الراقي باستخدام التل الأنيق والزهور وبعض الإضاءة وفرش الطاولات، يمكنك تحويل السطح إلى أفضل قاعة أفراح يمكنك الحصول عليها، وتكون في نفس الوقت ملائمة لميزانية مصروفاتك.

هدايا الأفراح:

إذا كانت المناسبة خطوبة أو شبكة فيمكن أن تكون الهدية بسيطة؛ زجاجة من البرفان للعريس، أو علبة شيكولاتة للعروسة، أو قطعة إكسسوار تزين العروسة، وقد تكون أبسط من ذلك فما رأيك في طبق حلويات من صنع يديكِ فلماذا نعتقد دوما أن طبقا من الحلويات لا بد أن يكون من أشهر محلات الحلويات، وبالطبع سيكون أغلى وأغلى من المحلات الأخرى، فلماذا لا تفكرين في صنع نوعا واحدا من الحلويات، ألا تعتقدين أنهم

لن سوف يقدرون مجهودك في عمل مثل هذا الطبق.

أما إذا كانت المناسبة زواج، فمبلغ بسيط في ظرف يكفي للتعبير عن شعورك بحب مساعدة العروسان في بداية حياتهم. أو هدية بسيطة لأحد العروسين (زجاجة بارفان - علبة شيكولاتة) والأفضل من هذا وذاك هو المساعدة الفعلية، فعليك أن تسألي العروسة أو العريس - حسب نوع القرابة - ما هو الشيء الذي ينقصها؛ لكي لا تحضري لها شيئًا هي ليست في احتياج له.

وهناك فكرة أخرى، أن تقوم كل البنات في العائلة بتجميع مبلغ وشراء مجموعة من الأشياء الضرورية للبيت، وإهداء العروسة بها مع كارت بسيط به تحيات كل من اشترك في الهدية على هيئة توقيع للذكرى.

* * *

استقبال الطفل الجديد



استقبال الطفل الجديد:

١ - الملابس: إذا كان هذا هو طفلك الأول، فيمكنك البحث عن ملابس طفل أختك أو أخت زوجك الذي كبر؛ فذلك سيوفر كثيرًا عليك، خاصة وأن ملابس هذه الفترة لا تلبس إلا بضعة أشهر وربما بضعة الأيام.

وإن اضطررت للشراء فلا تقومي بشراء الأطقم المغلفة في علبة كرتونية فأسعارها مرتفعة جدًّا ولن تنتفعي بها.

قومي بشراء الملابس العادية ولا تبالغين، تأكدي أن يكون قماشها ناعم على جسم طفلك فقط.

أمَّا إذا كان هذا هو المولود الثاني، فقومي بتحضير ملابس طفلك الأول وغسلها وتجهيزها للمولود الثاني دون تردد.

يجب أن نضع بالحسبان أن الطفل ينمو ويكبر بشكل سريع في فترة الأشهر الأولى من عمره، فحاولي عزيزتي الأم أن لا تجهدي الميزانية المخصصة للمولود الجديد.

اما هدايا المولود الجديد

احتياجات المولود في هذه الفترة كثيرة، فإهداؤك له زجاجة زيت وأخرى بها بودرة للأطفال ستفيده كثيرًا وستظل معه على الأقل سنة، وإما أن نقدم طاقمًا بسيطًا جدًّا لن يستعمله أكثر من شهر – فلماذا ندفع ثمنه مبلغًا ضخمًا هذا ما يسمى تبذيرًا وليس حبًّا- علينا ألا نضخم الأمور وأن نتعامل ببساطة شديدة.

ألا تفكر/ تفكري أن من أكثر الأشياء استهلاكًا للمولود – وخاصة في الشهور الأولى من ولادته- هي الحفاظات لما لا نأخذ له علبة (باكت كامل) من الحفاظات كنوع من الهدية التي تساعد بها أسرته في نفس الوقت.

أو كتابًا قيمًا عن معاملة المولود وتغذيته وكيفية الاهتمام به تفصيلًا، ويا حبذا إذا كان مدعمًا بالصور؛ فهذا سيكون أفضل وأوثق ما ترجع إليه الأم للاهتمام بطفلها أو عندما تقابلها مشكلة معه.

❊ ❊ ❊

المصيـــــف



كيف يمر المصيف دون أن يصبح عبئًا على الأسرة؟

يتفق معظم الناس أن المصيف ما هو إلا فرصة للاسترخاء والاستجمام والراحة والتمتع بجمال الطبيعة واللهو واللعب، وربما التفكير في أمور الحياة وحسم بعض الأشياء في حياتنا، لهذا علينا أن نقوم بالآتي:

أولا: التخطيط الجيد قبل السفر:

١- فعلينا تحديد المصيف (المكان) ومعرفة تكلفته وتكلفة المواصلات بالتقريب، ونقوم بالادخار لها خلال الدراسة، سواء بعمل جمعية أو تحديد دخل معين للمصيف، مثل: المكافأة الصيفية للموظفين؛ كالمدرسين أو غيرهم.

٢- ويمكننا الادخار الشهري بمبلغ معين محدد للمصيف وأن نشرك أبناءنا معنا في هذا الادخار، فيقومون بادخار جزء من مصروفهم الشخصي، أو أي مال يأتي لهم مكافأة - هدية - عيدية، ونحفزهم ونشجعهم بأن المال كلما كان وفيرًا كانت الرحلة مميزاتها كثيرة: خروج، فسح، وهكذا.

٣- ويمكننا التوفير في التكلفة بإحدى الطرق التالية:

- يمكن أن تقوم العائلة بتأجير شاليه أو فيلا كاملة توزع على أسر العائلة، وبهذا ستقل التكلفة؛ لأن الجميع سيشترك في دفع الإيجار.

- السفر تبع النقابات والشركات يوفر الكثير، حتى وإن كانت ليست تابعة لعملك، فيمكنك السفر تبع قريب أو جار بالاتفاق، والأسعار لا مقارنة بينها وبين الأسعار الأخرى نهائيًّا.

أما عن التوفير أثناء تواجدنا في المصيف:

فقد اتفقنا سابقا أن المصيف ليس مكانًا للنوم أو الطعام والشراب، وإنما التمتع بأجازة طيبة، ولهذا علينا بالآتي:

١- أن نأخذ مكانًا صغيرًا أو مناسبًا؛ لأننا لا نحتاج إلا مكانًا لوقت النوم فقط، فلما نكلف أنفسنا إيجار مكان كبير سنظل طوال اليوم بعيدًا عنه.

٢- أما بالنسبة للطعام، لا نقول لا للطعام، بل نقول لا للتخمة، فعلينا بالاعتدال طعام عادي بسيط معتدل التكلفة، وهذا سيساعدنا على أن نحافظ على نشاطنا وحيويتنا وأيضًا ميزانيتنا، ولا مانع أن نجعل يومًا أو يومين نأكل به المأكولات البحرية التي لا نستطيع الحصول عليها إلا في المصيف، ونحاول إحضارها من السوق المتوفر بالمصيف أو أقرب سوق لنا، حتى لا نضطر للشراء بالأسعار السياحية، وأيضا كي تقوم بتجهيز الطعام بطريقة صحية مضمونة.

٣- وربة البيت هي الأقدر على تهيئة ميزانية للطعام، أو تحضير بعض الوجبات البسيطة وحفظها في علب مغلقة في الفريزر، حتى تقوم بعملها بسهولة وفي وقت بسيط، فلا يضيع وقت التمتع في الطبخ، ولا تضطر الأسرة للأكل الجاهز في نفس الوقت.

* * *

شهر رمضان

جعل الله شهر رمضان الكريم يأتي كل عام ليعلمنا ويقربنا إلى الله أكثر وأكثر، ولنشعر بالفقير والضعيف وما يشعرون به من جوع وقلة في المال.



ولكن جرت العادة على الإسراف في الطعام والشراب خلال شهر رمضان، وبالتالي الإسراف في الميزانية، حيث ينظر البعض إلى فترة الصيام (الإمساك) على أنها فترة حرمان يجب تعويضها عقب انطلاق مدفع الإفطار مباشرة؛ ولذلك فنحرص على أن تكون المائدة الرمضانية زاخرة بأشكال وأنواع لا حصر لها من الأطعمة والحلويات والفاكهة والمشروبات، هذا بخلاف الياميش والمكسرات وما يلزم فترة السهرة، وفي معظم الأوقات لا يتم إلا تناول أقل القليل من كل هذا، ويكون مصير المتبقي سلة المهملات!!.

ولكننا على عكس ما هو مطلوب نقيم الولائم والعزومات، ويصبح معظم اهتمامنا طوال هذا الشهر الكريم الطعام والشراب والحلويات وما إلى ذلك، وهذا الأمر طيب ومرغوب فيه إذا تمَّ في إطار الترشيد والاعتدال، فهو يقوي الروابط الإنسانية والاجتماعية وهو صورة للتكافل، كما يدعم صلات الرحم، لكن هذه العادات تأخذ شكلًا سلبيًّا لدى البعض، حيث يدفعهم حب التباهي والتفاخر إلى الإسراف المبالغ فيه، وتكديس الموائد بأنواع وكميات كثيرة من الطعام في صورة إسرافية مرفوضة تمامًا، فالدين الإسلامي حث على الوسطية والاعتدال ووضع الأموال في نصابها الصحيح،

يقول سبحانه: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧]، أي وسطاء، فلا للإسراف ولا للتقتير... وبدلًا من أن نخرج من شهر رمضان الكريم بحسنات كثيرة ننتفع بها يوم الحساب نخرج منه بعدد من الكيلوجرامات الزائدة- من كثرة الأكلات والحلويات، هذا بالإضافة إلى ما تفعله عاداتنا في الميزانية من تدمير وتخريب، ونعود لنصرخ ونشتكي «مصروف البيت خلص».

ولهذا كان لا بد من وقفة نقفها مع أنفسنا، فإن الله سبحانه وتعالى سوف يحاسبنا على مالنا الذي ننفقه كله على الطعام والشراب، وعلى وقتنا الذي ينتهي بنا أمام التلفاز في رمضان لمشاهدة المسلسلات، فما رأيكم أن نجرب هذا العام أن يكون رمضان لله.. لله فقط لا للطعام.

هل هذا يعني ألا نقوم بعمل عزومات أو وجبات؟

لا، ولكن يعني أن يكون الطعام والشراب مثل كل شهر أو أقل، ولله الوقت كله... لا تقعون في الحيرة، معنا بإذن الله سنضع خطوات نسير عليها.

١- مع بداية شهر رمضان نتسارع لشراء الياميش (قمر الدين - البلح - المكسرات - جوز الهند - الزبيب.....) ونشتري كميات لا بأس بها لزوم العزومات والسهرات، ونتيجة هذه الكميات شيء من اثنان:

إما أن نتناولها بكثرة غير صحية، وإما أن ينتهي شهر رمضان ويظل الياميش نحاول أن ننتهي منه حتى لا تنتهي صلاحيته أو يتغير طعمه.

والحـــــل

الحل أن نشتري من كل شيء كمية واحدة أي: واحد أو اثنان كيلو من البلح على أقصى تقدير، لفة واحدة من قمر الدين، كميات قليلة من جوز الهند والزبيب.

الكثير سيعترض على هذا الاقتراح، ولكنه الأفضل، إذا انتهى ما لديك وشعرت أنك بحاجة لغيره قومي بشرائه، فسوف نحاسب على أموالنا فيما ننفقها.

٢- الحلويات واستهلاك كميات كبيرة منها طوال شهر رمضان لماذا؟ لماذا يوميًّا؟ ولماذا أكثر من نوع؟ أليس هذا تبذير؟ ألا تخافين من السمنة التي تهددنا وتهدد أبناءنا؟

والحـــــل

أن نقوم بعمل صنف واحد مرة في الأسبوع، أو على أقصى تقدير مرتان، وإن كانت هناك عزومة أو ضيوف فقومي بعمل الحلويات في هذا اليوم، وبهذا تحمي أسرتك من السمنة، وتحمي ميزانيتك من الإفلاس، وتوفري وقتك الذي تضيعينه في المطبخ، وقد تنتفعين به في صلاة أو قيام أو قراءة قرءان أو عمل خير تقومين به لوجه الله في الشهر الكريم.

٣- الطعام وما أدراك ما الموائد في شهر رمضان، تكثر اللحوم والأطباق الرئيسية، وتزيد الكمية لنفس الأسرة (لأنهم صائمون!!) أما إذا كانت هناك عزومة فحدّث ولا حرج (صواني ومحاشي ومشويات ومقليات.....) وتخيل ما تريد ستجده على المائدة!!

والحـــــل

الحل أن يكون نظام الطعام في رمضان هو نظام الطعام باقي شهور السنة (صبر

رئيسي - خضار (مطبوخ) - نشويات (أرز أو مكرونة أو عيش) - سلطة) بكميات تكفي كل فرد لا تغير بها، حتى مع وجود ضيوف نزيد ما يكفيهم لا نزيد أصنافًا.

سيعترض الكثير، كيف؟! والضيوف؟! أقول لك: أنتي تقدمين للضيوف أفضل ما لديك، وفي نفس الوقت تتقين الله ولا تسرفي، وإن اخترتِ إرضاء الله فلن تبحثي عن شيء آخر.

كيف نتحكم في أنفسنا في رمضان؟

أولًا: نتذكر أن هذا الشهر جعله الله ليشعر الغني بالفقير، ومتوسط الحال بمن هو أقل منه.

ثانيًا: نتذكر قول الله سبحانه وتعالى: ﴿**وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا**﴾ [الفرقان: ٦٧]. وقوله سبحانه وتعالى: ﴿**وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا**﴾ [الإسراء: ٢٩].

ثالثًا: قول رسول الله ﷺ: «**ما ملأ آدمي وعاء شرًّا من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**».

رابعًا: ونتذكر الصحابة الكرام، فقد سأل عمر بن الخطاب ﷺ ابنه: إلى أين أنت ذاهب؟ فقال: لأشتري لحما أشتهيته. فقال له الفاروق: «أكلما اشتهيت شيئًا اشتريته».

خامسًا: إذا كان أبناؤك يطلبون الكثير من الوجبات الشهية والحلويات، فقُم بتعليمهم أنه شهر الخير، علينا فيه بالقرءان والصدقة والصلاة والقيام لا بالأكل، ولتنمي هذا اصطحبهم معك أثناء توزيع الزكاة والصدقة، فأطعم أرواحهم وأشبعها بالإيمان لا أجسادهم. وأثناء الطعام ضع لكل منهم صحنًا (طبقًا) به ما يكفيه من طعام حسب مرحلته السنية والمجهود الذي يبذله

خلال اليوم، وأن يكتفي كل منهم بقطعة فاكهة أو حلوى.

سادسًا: لا تتسوق وأنت جائع في نهار رمضان، فالجوع كافٍ بأن يجعلك تريد شراء كل الأنواع والأطعمة.

سابعًا: ابدأ على سبيل التجربة أن يكون رمضان شهر الاقتصاد، فبدل ثلاث وجبات أصبحنا نتناول وجبتين، وما أجمل أن تقسم ما تود إعداده من طعام لتأخذه لأسرة فقيرة تُدخل عليهم السرور، وتنفق مالك فيما هو باقٍ لن يزول (الصدقة).

* * *

عيد (الفطر، الأضحى)

ملابس جديدة، كعك العيد، عيديات، فسح.....كيف نفعل ما يسعدنا دون إسراف؟

بالنسبة للملابس يمكنك التوفير بطرق عديدة منها:

١- شراء الملابس قبل العيد بفترة أو قبل رمضان.

٢- انتهاز فترة الأوكازيونات والتخفيضات.

٣- اختيار الأماكن الأقل أسعارًا، فالأماكن المشهورة والأحياء الراقية مرتفعة الأسعار، وأحيانًا كثيرة يرجع ارتفاع أسعارها لارتفاع أسعار وإيجار المحلات بهذه المناطق.

٤- بالنسبة للأطفال: شراء الأطقم الكاملة أغلى بكثير؛ ولهذا علينا أن نقوم بتوفيق قطع الملابس؛ قميص وبنطلون جينز أو بلوزة وجيب، بهذه الطريقة ستوفرين الكثير.

كعك العيد:

٥- كل منا يعرف متوسط عدد ضيوفه في العيد، وبالتالي يمكننا عمل كمية من كعك العيد تكفي الضيوف، بالإضافة لكمية تكفي أفراد الأسرة لمدة أيام العيد فقط (أما الكميات التي نقوم بعملها لتكفي شهورًا، هذا يعد تبذيرًا وإسرافًا ليس في المال فقط، ولكن في صحتنا وصحة أبنائنا أيضًا).

أكلات العيد:

٦- إذا كنت تخافين أن يأتيك ضيوف فجأة فقومي بعمل كمية تكفي ليومين - واختاري أنواع الطعام التي تصلح لأكثر من يوم، ويمكن حفظها بالثلاجة وتسخينها، وهكذا - إذا أتاك ضيوف فالطعام لديك، وإن لم يحدث فلديك طعام أول وثاني يوم العيد.

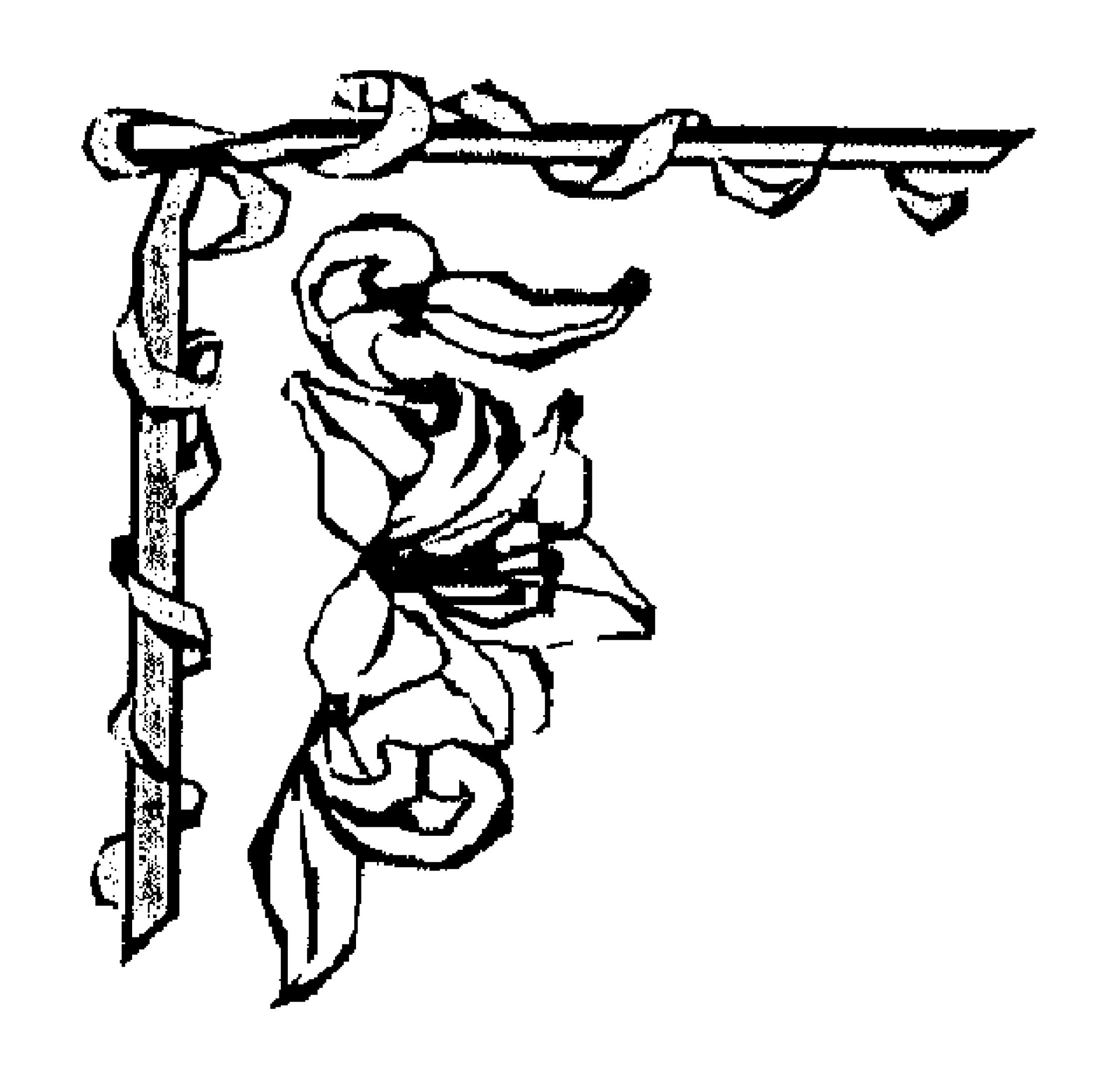
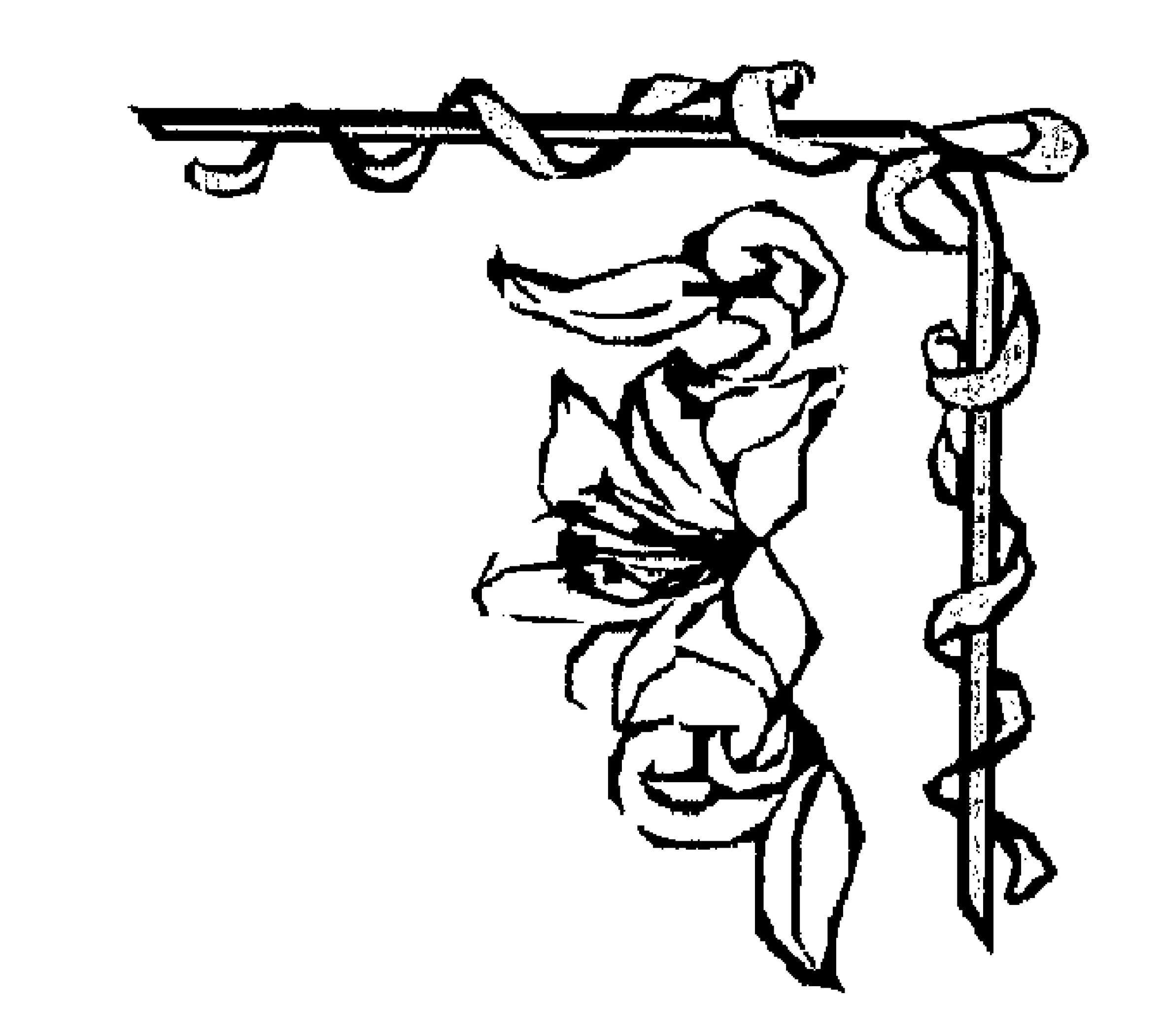
الخروج والتنزه (الفسح):

٧- للتوفير يمكننا أن نقوم بعمل السندوتشات في المنزل ووضعها في علبة محكمة الغلق، وبذلك لن نضطر لشراء أطعمة مرتفعة الأسعار وخاصة في الأعياد.

٨- يمكننا أيضًا عمل المسليات مثل الفيشار في المنزل أو الشيبسي - حسب ذوق الأسرة - مما يوفر شراء الكثير.

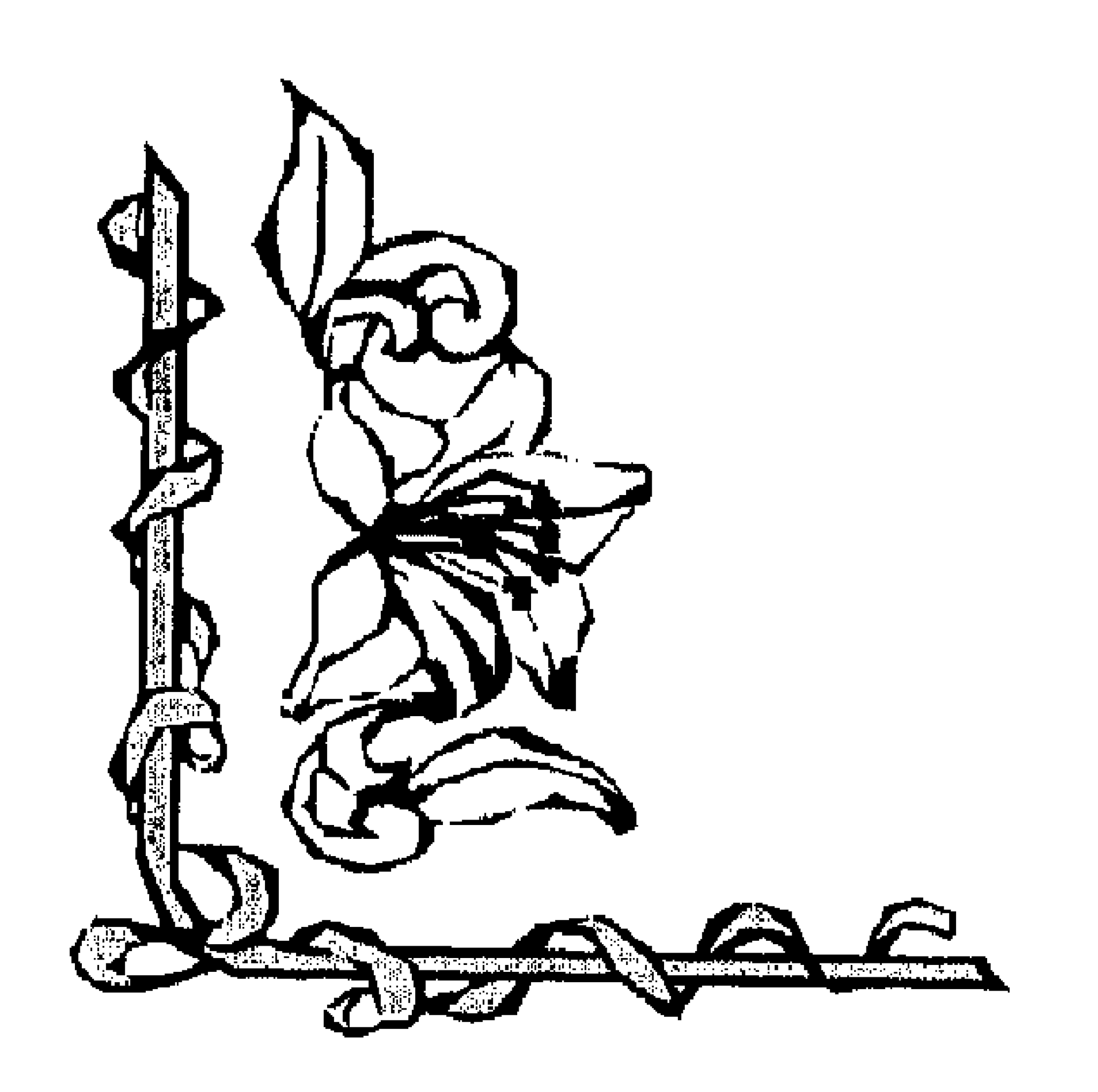
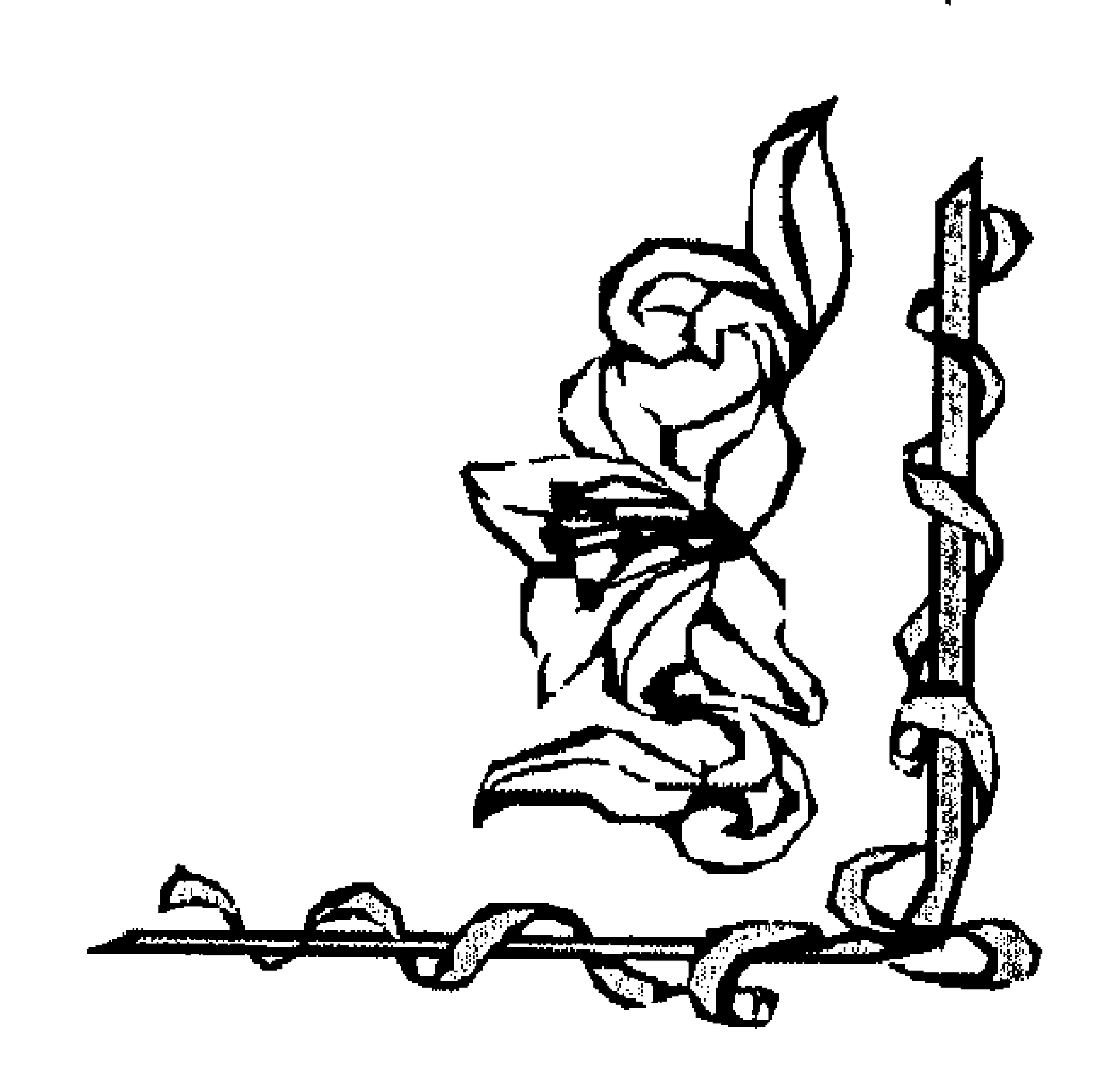
٩- ولا ننس زجاجة الماء، وزجاجة العصير أو الشاي. هذه الأشياء عادة ستكون موجودة بالمنزل، وستقل التكلفة أكثر من النصف، وربما لن تتكلفي شيئًا لأنها موجودة لديك.

* * *

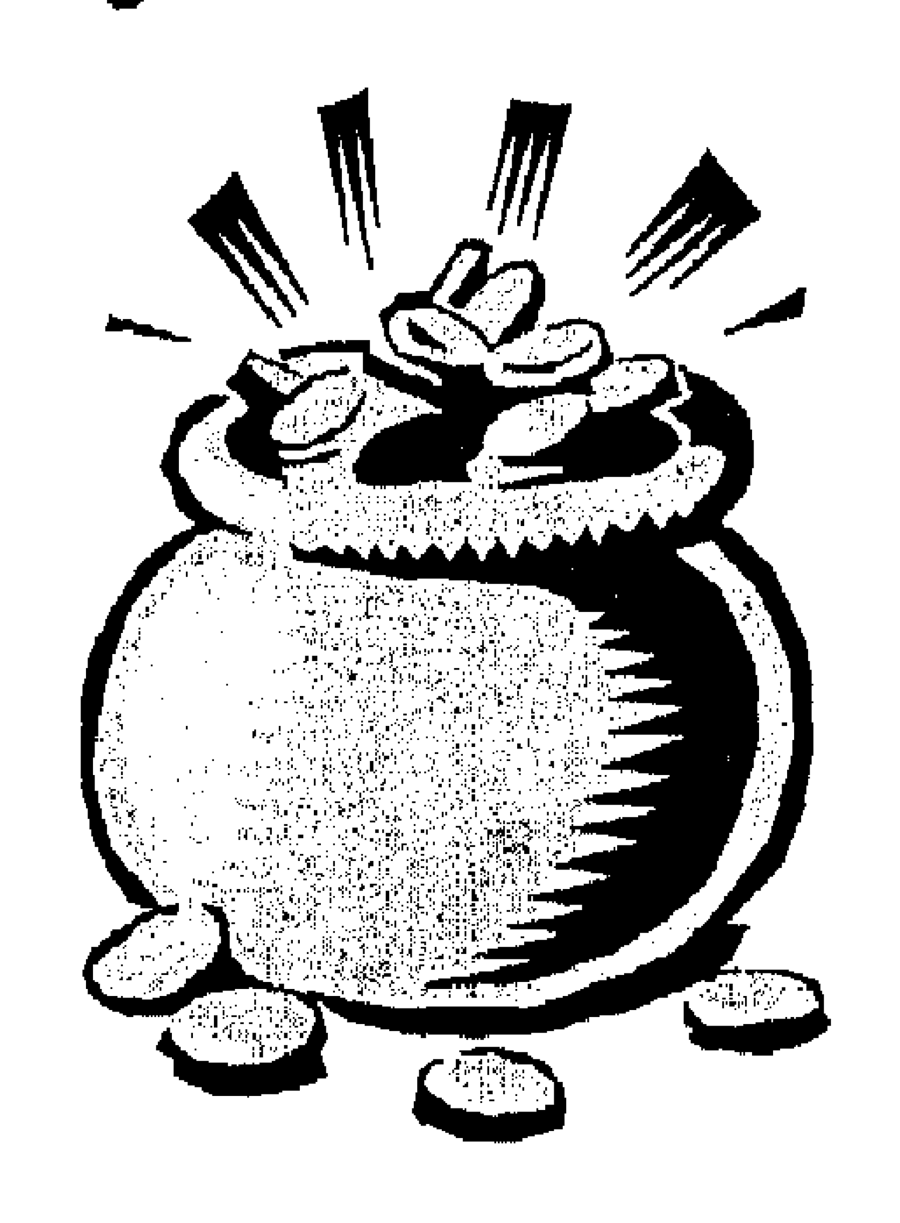



الفصل الثاني

المصروفات المتغيرة

المصروفات المتغيرة



وهـي تتمثـل في (الطعـام – الملـبس – المصروف الشخصي – مصروفات الأبناء..) وهي المصروفات التـي لا نستطيع أن نضـع لهـا مبلغًـا محـددًا كـل شـهر، فقـد تزيـد وقـد تنقص حسب ارتفاع الأسـعار واحتياجـات المنزل.

الطعـــــــام

– يأخذ الطعام نصيب الأسد من المصروفات، وأحيانًا يحدث ذلك لعاداتنا الخاطئة في الأكل، ولهذا لابد أن تكون هناك قواعد، فتعدد الأطعمة لـيس مهـمًا مثـل الحفـاظ على القيمة الغذائية، وأيضًا طعام الفرد يكفي اثنين. والاثنان يكفي أربعة، والأربعة يكفي ستة أفراد، فعليك أن تنقصي من كميات الطعـام بحيـث لا تلقـي البـواقي في سـلة المهـملات، وأيضًا تستهلك نقـودا كثيرة، وانظـري هـل قـام أحد أفراد أسرتـك مـن المائـدة دون أن يشبع!وهنا ستعلمين كم تحتاجين أن تضيفي أو تنقصي.

– في كل الأحوال يقسـم الهرم الغذائي العـالمي الغـذاء إلى ستة مجموعـات، وهـي مجموعـة الحبـوب ومجموعـة الخضراوات ومجموعـة الفواكـه ومجموعـة الألبـان ومجموعـة اللحوم والبقوليات، وأخيرًا مجموعة الدهون والسكريات، بالإضـافة إلى مجموعـة سـابعة غـير موجـودة ضـمن الهـرم الغـذائي وهـي مجموعـة الشـاي والقهـوة والبهـارات ثـم مـاء الشرب.

كيفية عمل قائمة بطعام (أكلات) الشهر!



سنقسم الطعام خلال الشهر إلى أربعة أقسام:

١- وجبة الإفطار.

٢- الخضروات.

٣- اللحوم.

٤- البقوليات والنشويات.

أولا: وجبة الإفطار:

عسل، جبن، فول، فلافل (طعمية)، قمح (بليلة)، مربى، بيض... كلها وجبات بسيطة لذيذة مفيدة للجميع تصلح للإفطار، وعلينا أن نحدد وجبات الإفطار منذ بداية الشهر، ونقوم بشرائها أيضًا حتى تكون متاحة دومًا، ولا نضطر يومًا أن نذهب للعمل أو المدرسة دون إفطار، مما يؤثر على صحتنا، وأيضا يؤثر على الميزانية؛ لأن كلاً منا سيضطر للإفطار بالخارج.

العسل بمكن شراء العسل ووضعه في برطمان بغطاء محكم، وعند إضافتك الطحينة له سيكون مقبولاً أكثر.

أما الجبن فيمكنك شراء الجبن القريش، فهو مغذ وأوفر كثيرًا، ونستطيع التنويع في تقديمه.فوجبة من الجبن والطماطم وبيضة تعد وجبة مغذية واقتصادية أيضًا.

ولا ننسى تناول التمر في الصباح، فإنه الغذاء الأمثل، ويساعد الجسم على امتصاص الحديد من الطعام (وسعره اقتصادي جدًا حتى بعد رمضان).

أما الفول والقمح (البليلة) فقيامك بعملهم بالمنزل أنظف وأفضل وأوفر، ويجعله متاحًا في كل وقت.

ثانيًا: اللحوم:

حسب دخل الأسرة تُحدد عدد مرات تناول اللحوم في الأسبوع، سنفترض أن المتوسط تناول اللحوم مرة في الأسبوع، فسيكون كالتالي:

الأسبوع الأول: لحوم.

الأسبوع الثاني: أسماك.

الأسبوع الثالث: دجاج.

الأسبوع الرابع: حسب الرغبة.

ولارتفاع أسعار اللحوم يمكننا أن نستبدلها ببعض البدائل (سنذكرها بأسمائها الشعبية المعروفة للجميع) فهناك (الكبدة - القلب - لحم الرأس - الممبار - الفشة - الكرشة - الكوارع - العكاوي) كلها بدائل يمكننا عملها بدل اللحوم الحمراء، وقد تكون ألذ منها أيضًا.

ويمكنك أيضًا عمل أكلات تحتوي على اللحوم أو الدجاج - وبهذا يمكنك التوفير في كمية اللحوم المستخدمة، مثل صينية الجلاش - مكرونة بالبشاميل.

وفي أقل الظروف يمكنك استخدام البقوليات (البروتين النباتي ومما يميزه أنه ليس له أضرار مثل البروتين الحيواني، فمن أضراره على سبيل المثال زيادة الكوليسترول) والبيض واللبن والجيلي أو الجيلاتين، كلهم بدائل طبيعية للبروتين.

فإذا حددنا تناول اللحوم يوم الخميس على سبيل المثال، فنضع في الخطة نوع اللحوم المراد أمام كل يوم خميس.

ثالثًا: الخضراوات:

عمل وجبة من الخضار بجانبها الأرز أو المكرونة يوميًا شيء مجهد جدًّا، وإن لم يكن مجهد فهو يأخذ من وقتك ويزيد من التكاليف؛ ولهذا علينا أن نقوم بعمل وجبة الخضار تكفي يومين، فهي أوفر لوقتك ولمالك ولذلك عليك:

أولا: أحضري كمية خضار تكفي يومين، فإذا كان استعمالك الطبيعي لليوم الواحد كيلو من الخضار، فعليك بمضاعفة الكمية أو زيادتها (حسب رؤيتك) حتى لا تزيد فتتبقى لديك لأكثر من يومين أو تقل فلا تكفي.

ثانيًا: هناك أنواع تحتاج لعمل الأرز والمكرونة بجانبها كالبسلة والفاصوليا، والبعض الآخر يمكن تناوله بجوار الخبز مثل البطاطس أو الملوخية؛ ولهذا قومي بالتنويع بينهم حتى لا يمل أبناؤك، وتستطيعي توفير كميات الأرز والمكرونة.

تذكري أن الخضار مفيد جدًّا للجميع، وليس كثيرًا أن نقوم بعمل الخضار مرتين في الأسبوع (٤ أكلات)، وإن كان أبناؤك لا يحبون الخضراوات المطبوخة في صلصة الطماطم فقومي بالتغيير، فهناك أفكار رائعة منها على سبيل المثال لا الحصر؛ أن تضعي الخضار المراد طبخه وقليل من البصل والطماطم والمادة الدهنية في صينية وتضعيه في الفرن بعد تتبيله، وسيكون مثل أكلات المطاعم شهي ولذيذ وخفيف (وما يتحكم في الطعم هو تتبيل الطعام بتوابل طازجة محبوبة).

الآن تتساءلين ماذا نفعل في الأيام التي ليس بها خضار أو لحوم؟

قومي بعمل وجبات خفيفة ومفيدة نريح فيها معدتنا ومعدة أبنائنا، وأيضًا نريح فيها الميزانية!!

فلديك المكرونة سواء كانت (مسلوقة - محمرة - بالبشاميل - سلطة).

والمكرونة من الأكلات التي يمكنك أن تضيفي لها العديد من الإضافات، فإذا كانت

مسلوقة فتضيفي لها الكبد والقوانص أو اللحم المفروم أو التونة أو الفطر أو الفلفل الأخضر.

والعدس الأسود (بجبة) ندخله عادة في الكشري، ويمكن سلقه أيضًا وإضافته للصلصة بالبصل أو باللحم المفروم، فهو شهي ولذيذ حتى بدون لحوم.

العدس الأصفر نستطيع طبخه بطرق متعددة وخاصة في الشتاء؛ كشوربة العدس وفتة العدس التي تمكنك من استخدام فتات الخبز المتبقي لديك، فقط حمصيه بالفرن وقلبيه في ملعقة سمن وتبليه، وضعي عليه شوربة العدس الخفيفة لتجدي وجبة شهية.

البطاطس التي نستطيع تحضيرها مسلوقة - بخضرة - بثوم- ببيض - سادة - كفتة - بانيه - شيبسى - محمرة.

الباذنجان: فهو غني بالحديد يمكنك القيام بشيه في الفرن أو على النار، وعمل بابا غنوج بالطحينة، أو تقطيعه شرائح رقيقة ووضعه في البيض والبقسماط وتحميره، فهو بطعم البانية.

البيتزا: فهذه الأكلة تَّم اختراعها لتجميع ما تبقى في المنزل من جبن أو تونة أو لحم مفروم أو قطع فراخ، فيمكنك عمل العجينة، لن تكلفك أكثر من الدقيق والماء والخميرة وقومي بعمل دوائر صغيرة ووزعي على كل منها شيء مما سبق أو ما لديك.

أو العجة: فهي أيضًا تجمع ما تبقى لديك من عجينة الفلافل (الطعمية) والبيض وخضرة وبصل وطماطم، وهكذا تصلي لوجبة قيمة ودون تكلفة.

ملحوظة: يمكنك عمل الآتي كل مرة: تقومي بعمل وجبة تحتوي على اللحم المفروم، اتركي منها قدر ملعقة كبيرة في كيس في الفريزر، بعد عدة مرات سيتكون لديك بعض اللحم المفروم الذي يمكن أن تستخدميه في البيتزا أو أي وجبة دون تكلفة، ولو فعلتي هذا مع جميع الأشياء مثل عجينة الطعمية أو العدس أو لسان العصفور، مقدار الملعقة لن يفرق

في الوجبة، ولكنك بعد فترة بسيطة ستجدي لديك كمية لا بأس بها دون أن تشتري، قد تنفعك في الأزمات والأوقات الصعبة.

أو ما تبقى في الثلاجة من الأيام السابقة، فيوم في منتصف الأسبوع نجمع ما تبقى خلال الأيام السابقة، سيساعدنا على عدم إلقاء بقايا الطعام في القمامة، ولكن لا تنسي أن تعيدي تدويره، بمعنى ابتكري في طعامك ليظهر وكأنه تمَّ طبخه اليوم، والتقديم.. فالعين ترى أولًا.. عليك أن تقدمي الطعام بشكل يشهي.

* * *

هذا مثال توضيحي للقائمة التي يجب علينا إعدادها قبل الذهاب إلى السوق، فهي تحدد ما نريد ولا تجعلنا نتمادى في الشراء دون سبب، وأيضا تساعدنا على تذكر كل احتياجاتنا دون نسيان.

قائمة بطعام الشهر (٤ أفراد)	
اللحوم:	١ ك لحم – ١,٥ ك سمك– دجاجة – ٢/١ ك بانيه، يمكن إضافة اللحم المفروم (لإضافته لأنوع الطعام المختلفة.)
الخضار:	١,٥ ك كوسة – ١,٥ك سبانخ – ١,٥ك بطاطس – ١,٥بامية – ١,٥ بسلة – ٢/١ لوبيا ناشفة – ٢/١ فاصوليا ناشفة –١,٥ باذنجان رومي وفلفل رومي. كل نوع من الخضروات مما سبق تكفي يومين (ولك رؤيتك الخاصة في التزويد أو التقليل). بالإضافة لأكلات خفيفة: مكرونة بكل أنواعها – عدس – لسان عصفور طماطم –خيار – خس – جزر (سلطة وطماطم للطبخ وبطاطس إضافية لعمل البطاطس المحمرة والمسلوقة بجانب الطعام أيضًا) بصل – ثوم
الإفطار:	جبن – لبن (كل أسبوع أو كما يكفي أسرتك وميزانيتك) –عسل – فول – قمح (بليلة) أو مربى أو حلاوة طحينية.....
الفاكهة:	كل أسبوع نوع أو أكثر، وإن كان من الصعب تحقيق هذا فشراء نوع واحد وعمله في صورة عصير يوفر ويكفي الجميع.
الخزين:	سكر – شاي – صابون للوجه(الصابون الكبير أوفر من الأحجام الصغيرة) – زيت – سمن

جدول للوجبات خلال الشهر

في البداية سنضع مثل هذا الجدول لنتعود على النظام في الوجبات خلال الشهر، ثم يمكننا بعد ذلك الاستغناء عنه، سنقوم بعمل هذا الجدول على أساس قائمة الطعام التي قمنا بإعدادها سابقًا:

الأسبوع الأول	
السبت **الأحد**	سبانخ باللحمة المفرومة + أرز + سلطة
الاثنين	عدس أصفر + سلطة
الثلاثاء **الأربعاء**	كوسة + أرز + سلطة أو صينية كوسة محشيه في الفرن
الخميس	لحم + لسان عصفور أو صينية جلاش + سلطة
الجمعة	ما يوجد بالثلاجة من بواقي الطعام

وهكذا نستمر يومين للخضار + يوم به وجبة بسيطة + يومين خضار + يوم للحوم + يوم لما تبقى طوال الأسبوع، أو وجبة بسيطة (بطاطس مسلوقة أو عجة...).

- أهم ما في الموضوع الحفاظ على تكامل المكونات الغذائية، فقد يأخذنا الحماس للتوفير ويأتي هذا بالضرر على صحتنا وصحة أبنائنا؛ لعدم توافر الطعام الصحي المتكامل والذي يتكون من بروتين وكربوهيدرات (نشويات وسكريات) ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية...وكيف يتم هذا؟

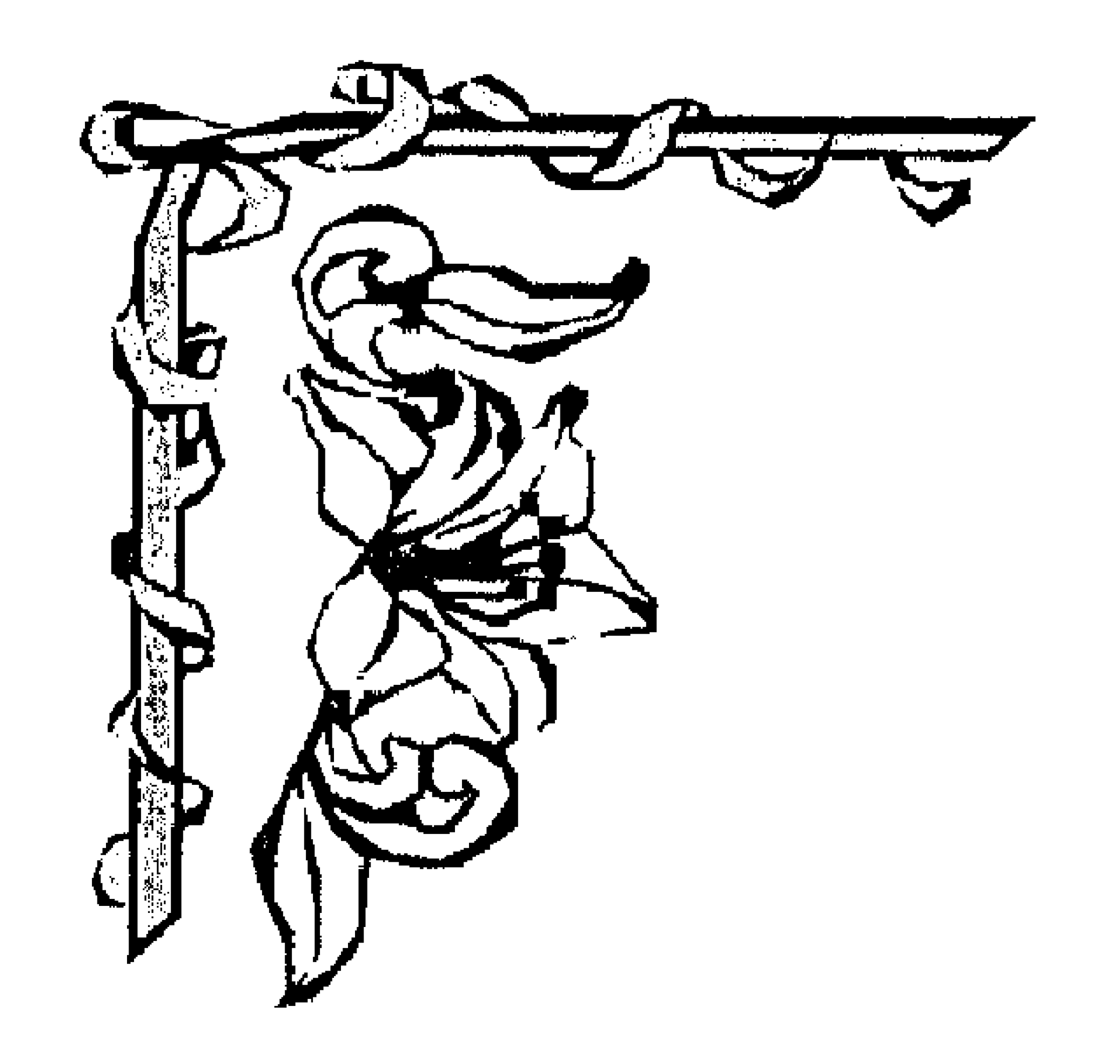
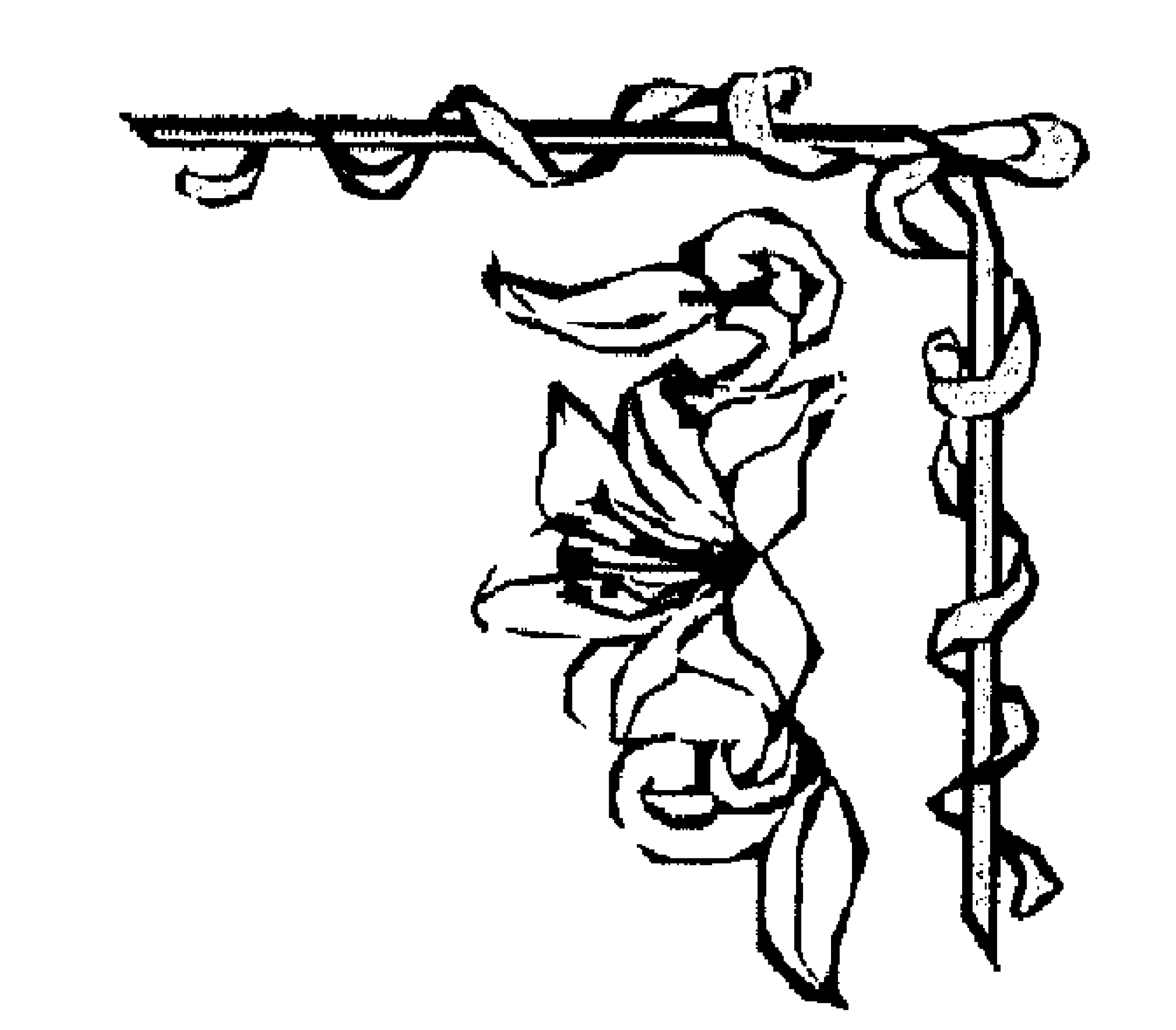
- مثال بسيط: اليوم الأول بالجدول السابق (السبت) لدينا من الطعام سبانخ باللحمة المفرومة وهي تحتوي على الدهون (سمن أو زيت) والبروتين في اللحمة المفرومة، وبها أيضًا النشويات (الأرز)، كما أنها تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية (السلطة) فلا ينقص هذه الوجبة غير عنصر السكريات، والذي يمكن تعويضه بالفاكهة أو بعمل نوع من الحلويات أو العصائر المحلاة بالسكر العادي.

- يوم الاثنين يحتوي على البروتين النباتي (العدس) والفيتامينات (السلطة) والدهون في (الزيت أو السمن)، ويمكننا توفير النشويات في (العيش) وتوفير السكريات في أي مشروب محلًّى بالسكر العادي أو الفاكهة.

- ولكي نيسر الموضوع على أنفسنا - فليس جميعنا على معرفة بالمكونات الغذائية الأساسية - تعالوا معي نتعرف على هذه المكونات من خلال الجدول التالي:

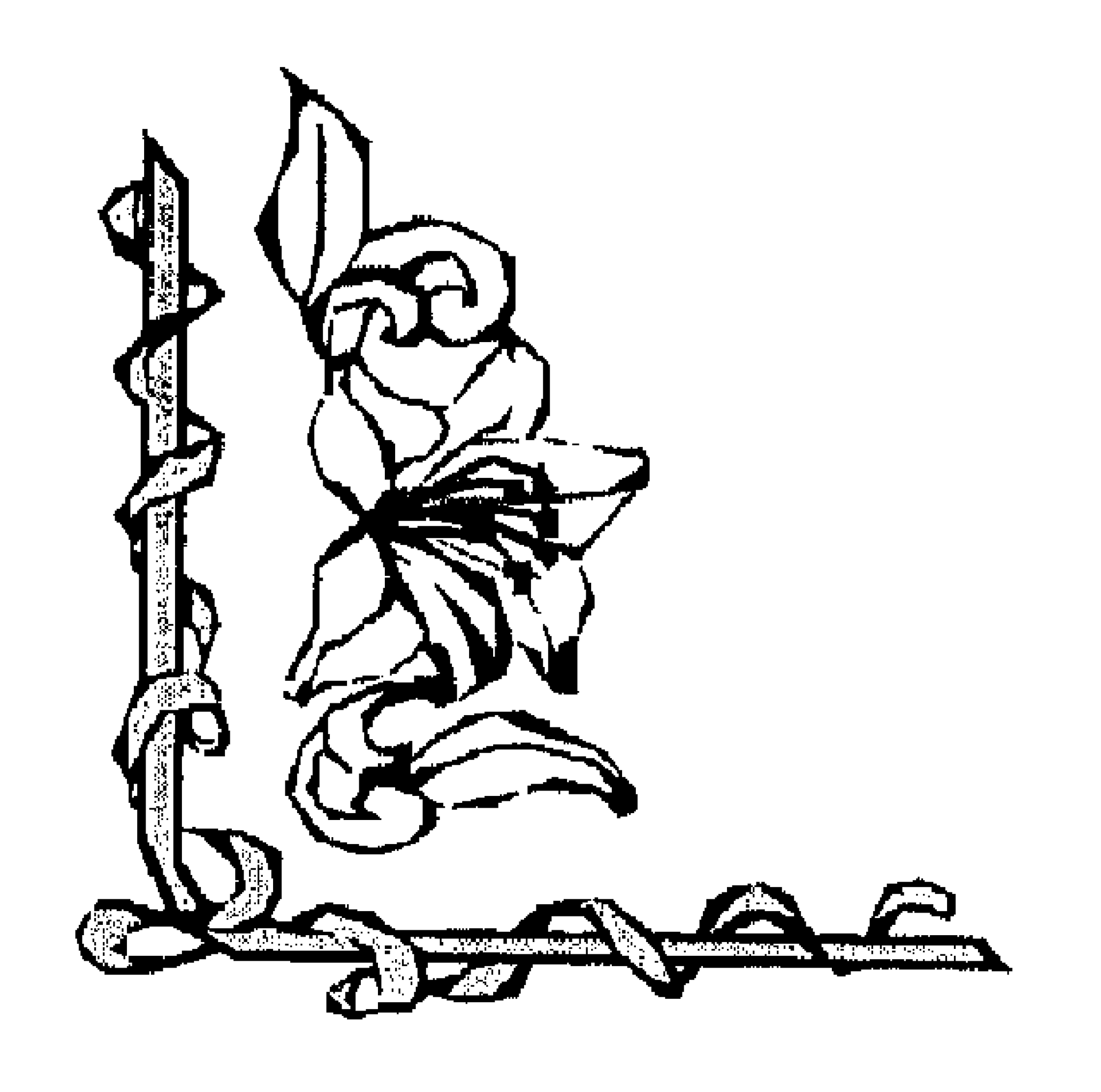
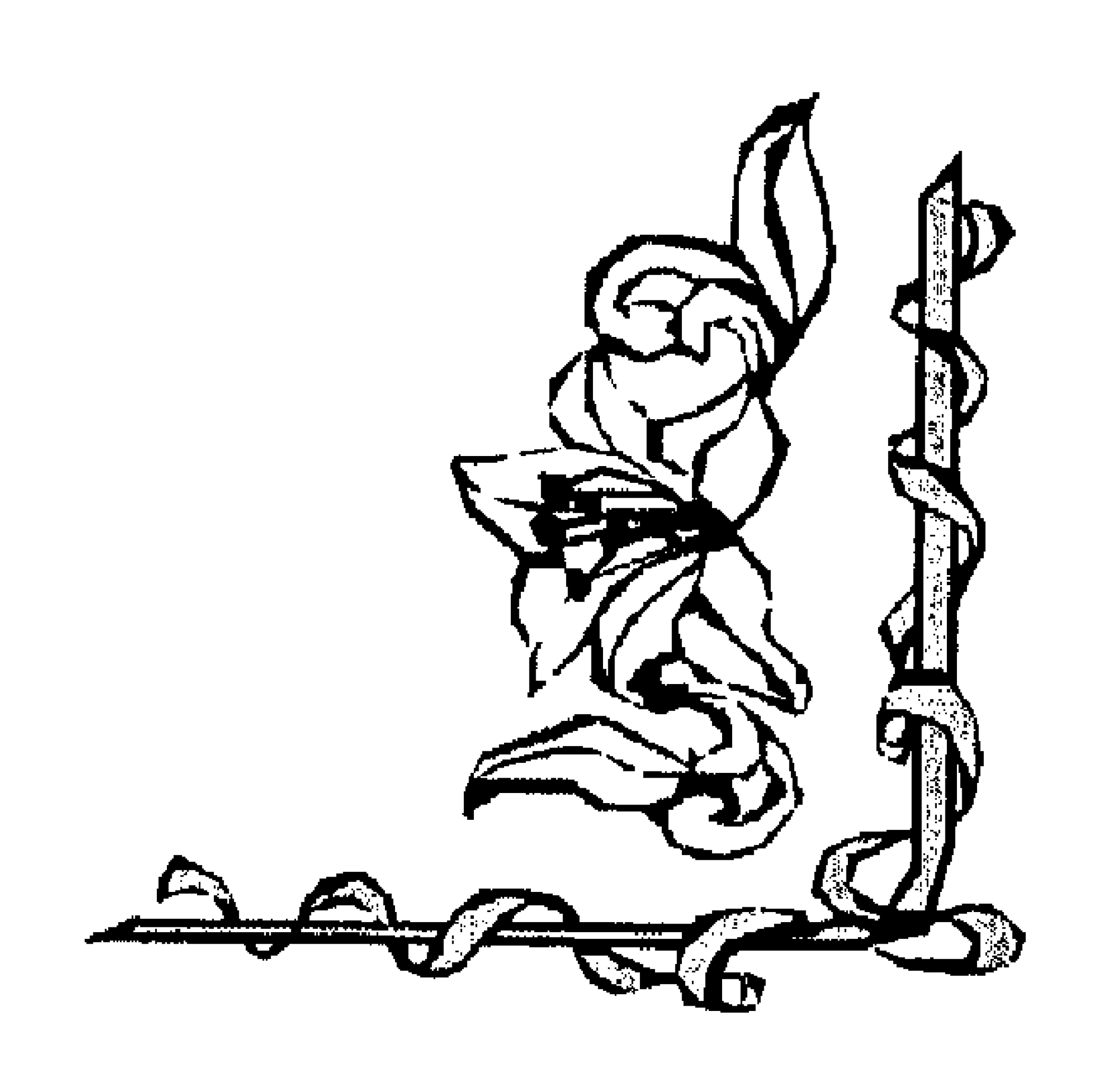
البروتين		كربوهيدرات		فيتامينات وأملاح معدنية	دهون
نباتي	حيواني	نشويات	سكريات		
البقول بكل أنواعها (عدس- قمح - لوبيا - فاصوليا - الترمس حمص الشام - الذرة....)	بيض- لبن- جبن- قشطه- لحم أبيض (الدواجن)- لحم أحمر- الأسماك- الجيلاتين والجيلي	دقيق - خبز - الأرز - مكرونة - لسان عصفور	فاكهة- الحلويات - السكر العادي	الخضار- الفاكهة (غير مطهية)	الزيوت النباتية والزبد وشحوم الحيوانات

- وكل أسرة تستطيع أن تعدل في هذه الخطوات حسب إمكانياتها المادية وميولها الغذائية.

الفصل الثالث

تجارب من واقع الحياة



لكي يصبح وضع الميزانية أسهل وأيسر سنقدم لك بعض القصص التي تحدث من حولنا في كل مكان لبعض الزوجات، وكيف يضعن الميزانية الخاصة بمنازلهم مع اختلاف ظروف أسرهم ورواتبهم وعددهم وما إلى ذلك؛ حتى تتمكني من اختيار المثال الأقرب لك وتطبيقه في حياتك:

١) قصة فوزيه بركة

وهى ربة منزل وزوجها موظف بسيط ولديهم ثلاثة أطفال صغار، راتب زوجها ٤٠٠ جنيه، كيف تعد فوزية ميزانية بيتها؟ فهي تتبع الطريقة التالية:

(طريقة تقسيم المبلغ المتاح على الشهر مع الأمثلة بالأكلات).

١- تقسم ال٤٠٠ جنيه على احتياجاتها الشهرية:

٧٠ فواتير(مياه وكهرباء) والفائض يوفر لفاتورة التليفون.

١٠٠ للحوم والأسماك والدواجن.

٥٠ طوارئ أو جمعية.

٥٠ للبن والبيض والفول والقمح (البليلة).

٢٠ جنيهًا للتموين الحكومي.

٨٠ جنيهًا للخضار والفاكهة.

٣٠ مصروف الزوج.

٢- تشترى بند اللحوم والدواجن والأسماك كامل في مرة واحدة وتقسمه أكياس كل أكلة على حدة.

٣٥ جنيه ك لحمة مفروم كل ربع لوحده.

٢٥جنية دجاجة (فرخة).

٢٠ جنية نص بانيه.

٢٠ جنية ك ونص سمك.

٣-أما بند اللبن والبيض سوف يكون أسبوعيًّا:

٥ ك لبن كل أسبوع =٢٠ جنيه.

كرتونة بيض = ١٥ جنيه.

الفول والبليلة والعسل =١٥ جنيه (على أنها تقوم بشراء كلٍّ من الفول والقمح وتصنعهم في المنزل).

٤-بند الخضار والفاكهة سوف يكون أسبوعيًّا:

٦٠ جنيه للخضار = ١٥ جنيه أسبوعيًّا.

٢٠ جنيه للفاكهة = نوع واحد من الفاكهة أسبوعيًّا.

ولكن كيف ستحقق فوزية هذه الميزانية على أرض الواقع؟

الأمثلة بالأكلات شاملة الشهر بأكمله:

أكلات للإفطار والعشاء:

اللبن: لأنه مهم لتغذية الجميع وفي نفس الوقت مرتفع الثمن، فقد عجزت فوزية أن تشتريه يوميًّا لأبنائها؛ ولهذا فكرت في أن تدخله في أكلها؛ بحيث يستفيدوا منه وفى نفس الوقت يكفى أكثر من يوم، وكان من هذه الأكلات (الأرز باللبن -الكيك - المهلبية - بليلة باللبن - العاشوراء) وتختار منهم أكلة واحدة لكل أسبوع، وهكذا استطاعت فوزية أن تتغلب على ارتفاع سعر اللبن.

أكلات أخرى للإفطار: (الفول بالطماطم أو بالطحينة أو بالثوم أو بالبيض..) و(الطعمية سادة أو بالبيض) و(البطاطس المحمرة أو المسلوقة أو بالبقدونس) والعسل والطحينة والجبن القريش. وكلها وجبات بسيطة ورخيصة الثمن.

أكلات للغداء:

وأصعب الوجبات بالطبع هي وجبة الغداء؛ لأنها الوجبة الرئيسية (غذائيًّا وماديًّا) سوف تخصص يومين في الأسبوع للحوم أو لأكلات باللحم المفروم.

الأسبوع سبعة أيام، وهنا ستقوم فوزية بعمل أكلة كل يوم، وإن احتارت سوف تعيد بعض الأكلات في الأسبوع الثاني والثالث والرابع، مع بعض الاختلافات البسيطة، وبهذا لن يحدث ملل من الوجبات المكررة على فترات متباعدة.

اليوم الأول: كشري أو بصارة أو كشك.

اليوم الثاني: كوسة أو فاصوليا أو لوبيا و أرز.

اليوم الثالث: مسقعة باللحمة المفرومة أو صينية بطاطس باللحمة أو سمك.

اليوم الرابع: قرنبيط أو قلقاس أو سبانخ و أرز.

اليوم الخامس: بسلة أو بامية ورز.

اليوم السادس: مكرونة بالبشاميل أو حواوشي أو كفتة أرز أو فرخة ومكرونة.

اليوم السابع: محشي أو ممبار.

وطبعًا ممكن تزود الأكل بشربة لسان عصفور أو ملوخية أو بيض مسلوق؛ لتعويض البروتين، أو بابا غنوج لتوفير الحديد، مع جرجير أو خس أو سلاطة وشعار فوزية (القناعة كنز لا يفنى).

المستفاد من قصة فوزية:

- أن نتماشى مع الدخل أيا كان، ولكن هذا لا يمنع أن نبحث عن أي مشروع منزلي يزيد من دخلنا أو وظيفة إضافية.
- أن نستخدم البدائل، فبدل من شرب اللبن بمفرده إدخاله في الواجبات، وبدل من أكل اللحوم وحدها عمل وجبات تحتوي على اللحم المفروم.

- الحفاظ على التغذية الصحيحة بالبدائل البسيطة، فالبيض للبروتين، والعسل والباذنجان للحديد، والفلفل الأخضر للكالسيوم، وهكذا.
- أن نجعل الادخار بندًا في حياتنا مهما كانت الظروف المادية.

٢) قصة أبلة عنايات:

تعمل مدرسة وزوجها المسكين يعمل معها في نفس المدرسة، ولا مفر، الراتب والحوافز تحت سيطرة أبلة عنايات... ولديهم من الأولاد ثلاثة، ومصروف البيت ٨٠٠ جنيه، تأخذه أبلة عنايات، ويأخذ زوجها مصروفه يوميًا.

خطة (١) (طريقة تقسيم المبلغ على الشهر فقط)

١٠٠ جنيه طوارئ.

تقسِّم باقي المرتب على أربع أسابيع وتشترى احتياجاتها بالأسبوع، فيكون نصيب الأسبوع ١٧٥ جنيه، وإذا توفر مبلغ من أسبوع تدخره ولا تضيفه إلى الأسبوع التالي إذًا توفر...!

خطة ٢ (طريقة تقسيم المبلغ على حسب الاحتياجات والالتزامات)

تقوم بترتيب احتياجاتها خلال الشهر والالتزامات، ثم ترتب الأهم فالمهم كلًّا في ورقة على حدة، ثم تخصم من المبلغ المتاح الالتزامات الضرورية، ثم تقوم بتقسيم المبلغ الباقي على احتياجاتها حتى لا يؤثر بند الالتزامات على بند الاحتياجات.

وإذا كانت الالتزامات ممكن تأثر على الاحتياجات، فتقوم بدفع الالتزامات التي قد تدفع على دفعات (غير مطلوب المبلغ كله مرة واحدة).

وكذلك بالنسبة إلى الاحتياجات، ففي بدائل عديدة للمنتجات وعروض كثيرة، وممكن تختار ما يناسبها من خلال المبلغ المتاح.

خطة ٣ (طريقة الجمع بين الأفكار والاعتماد على خفض التكلفة)

وهى أن تشترك هي وجيرانها أو زملائها في شراء منتج ما عليه خصم عند شراء

كمية، وبهذه الطريقة سوف تستفيد بأقل تكلفة، و بالنسبة للخضراوات واللحوم تشتريها بالشهر، وتقوم بتقسيمها في أكياس، كل أكلة على حدة، وتستخدمها خلال الشهر، وتعمل يوم لبواقي الأكل الأسبوعي، ويوم أو يومين للحوم حسب الميزانية.

أما باقي الالتزامات من فواتير كهرباء أو تليفون أو غاز، فهي تحاول أن ترشد استهلاكها حتى تخفف من قيمة فواتيرهم، وهكذا ستكون وفرت، ولكن بطريقة خفض التكاليف، شعار أبله عنايات: (اللي يحسب الحسابات في الهنا يبات).

المستفاد من قصة أبلة عنايات:

- الادخار أهم البنود.
- أكثر من فكرة لنتماشى مع الظروف، والمرونة أفضل لميزانية جيدة.

٣) قصة سنية توفير

ربة منزل متزوجة تاجر أقمشة، مصروفها ١٠٠٠ جنيه، ولديهم من الأطفال اثنين، تقسم الشهر على حسب الأكلات، وده طبعا بعد خصم الالتزامات، ١٠٠ جنيه للطوارئ، ١٠٠ جنيه جمعية.

(طريقة تقسيم الشهر بالأكلات فقط)

اليوم الأول: رز ونص كبدة سلاطة.

اليوم الثاني: مكرونة بالبشاميل.

اليوم الثالث: رز وسمك.

اليوم الرابع: حواوشي.

اليوم الخامس: نص بفتيك وبطاطس وسلاطة.

اليوم السادس: محشي وفرخة.

اليوم السابع: نص كفته ومكرونة.

اليوم الثامن: ممبار.

اليوم العاشر: كشري.

وكل عشر أيام تعيد الأكلات (ليس من الضروري نفس الأكلات، ولكن بنفس الترتيب).. وطبعا لازم تنوع بين الأكلات الغالية والأكلات الرخيصة، بحيث تعرف تستفيد من المصروف في بند الالتزامات؛ لأن من أهم عوامل التوفير حسن التدبير حتى لو كان المبلغ كبير. وشعار سنية (ليس كل ما اشتهيت اشتريت).

المستفاد من قصة سنية توفير:

- التوفير والادخار.
- التنوع بين الأكلات البسيطة والغالية رغم الدخل الجيد.

٤- قصة مرمر حسابات:

مرمر ربة بيت حديثة الزواج، يعمل زوجها في ورشة، وله راتب يومي يبدأ من ٣٠ جنيهًا في اليوم (عند العمل العادي)، وأحيانًا يكون العمل بالورشة كبير فيزيد دخله إلى ١٠٠ جنيه، وأحيانًا تمر الورشة دون عمل، وبالتالي دون أجر (هذا هو نظام عمله) ولديهم طفلة صغيرة سنة واحدة.



ماذا تفعل مرمر لتكوِّن ميزانية متوازنة لبيتها، رغم اضطراب أجر زوجها؟

فكرت مرمر كثيرًا هي وزوجها وتوصلت للآتي:

أولا: أن يبحث زوجها باستمرار عن عمل ثابت، وهو مازال يعمل بالورشة حتى تستقر أمورهم.

ثانيًا: تحاول أن تقتصد كثيرًا في الكهرباء والماء واستخدام الأدوات، وأيضًا في الطعام والشراب، فعلى سبيل المثال: إذا قامت بعمل لحوم أو أسماك أو طيور تقوم بتقطيعهم، وتضع أمامهم قطع على حسب عددهم فقط، وبالتالي يكفيهم أكثر لقلة عددهم.

ثالثًا: عندما يكسب زوجها مبلغ جيد تقوم بالذهاب إلى السوق وتشتري ما يكفي من الخضراوات واللحوم، حتى يكون خزين لهم بالثلاجة في الأيام التي ليس بها دخل أو أجر.

رابعًا: طفلتهم تأتي لها بالملابس البسيطة، فهي مازالت صغيرة لا تفرق بين غال ورخيص، وأيضا الأطفال في هذا السن يكبرون بسرعة، وبالتالي يحتاجون لملابس كل فترة قصيرة، وبالنسبة للبامبرز تقوم باستخدام الأنواع الشعبية المتواجدة في الأسواق، فهي جيدة ومغلفة أيضًا وتقل في سعرها (تصل لنصف السعر) بالنسبة للأنواع المشهورة، وتقوم بعمل الزبادي لها في المنزل.

خامسًا: تقوم بعمل حصالة لكل ما يأتي:

- عيديات الطفلة في الأعياد من الأقارب والأهل.
- مواسم من أهل مرمر.
- زيادات لزوجها لأي عمل إضافي قام به في الورشة أيام الإجازات أو الأعياد.

وتجعل هذه الحالة لأي ظروف طارئة تفاجئهم من زيارات أو أدوية أو ملابس للصغيرة....إلخ.

المستفاد من قصة مرمر حسابات:

١- الرضا بالوضع المادي مع العمل على تحسينه وتطويره.

٢- النظام أساس كل شيء (تنظيم الأفكار وعمل حساب كل شيء، ومرفوض أن نعيش اليوم بيومه).

٣- الادخار من كل جهة يمكننا الادخار منها.

٤- الاقتصاد خير وسيلة للتوفير.

٥- شعار مرمر حسابات « القرش الأبيض ينفع في اليوم....... ».

٥- قصة أفكار الجهنمية:

أفكار ربة منزل كانت تعمل في عمل خاص، ولكنها اضطرت لترك العمل من أجل الأبناء، فلديها أربعة أبناء، أحدهم في الابتدائية، واثنان بالإعدادية، والأخير ثلاث سنوات، وزوجها موظف راتبه ٦٥٠ جنيها، وحاولت أفكار كثيرًا أن تتماشى مع راتب زوجها ولكنه لا يكفي، ومع المحاولات المتعددة من التنظيم ومحاولات التوفير بالكاد يكفي الراتب المصروفات:

المبلغ ٦٥٠ جنية.

٧٠ جنية نور.

٣٠ جنية مياه.

١٥ جنية غاز.

٣٥جنية نت.

٣٥ تليفون (لكل شهر لدفع فاتورة التليفون كل ثلاثة اشهر في حدود المائة جنيه).

٥٠ جنية مواصلات الزوج.

٤٥ مصروف المدرسة للأولاد.

الميزانية: ٦٥٠ ناقص منهم التزامات ٢٧٥ الباقي ٤٢٠.

ننظم مشترياتنا الشهرية

عدد ٢ فرخة ٣٦ج، يقسموا ٨ قطع ب ١٦ قطعة.

كيلو ونصف سمك بلطي صغير ٦ج على يومين ١٢ ج.

كيلو وربع كبد وقوانص ١٥ج.

كيلو وربع مفروم ٤١,٢٥ج.

خضار (بصل / طماطم / بطاطس إلخ) ٤٥ ج.

زيت وسمن وخل ٤٥ج.

عيش بلدي ٨ ج.

بقوليات (فول للتدميس فاصوليا إلخ) و توابل ودقيق ٤٠ج.

صابون بأنواعه ٢٦ ج.

مكرونة وأرز ٤٥ ج.

اللبن كيلو كل أسبوع ندخله في أكلات مثل الرز باللبن أو المهلبية أو البشاميل ١٨ ج.

فاكهة ٦ جنيهًا للأسبوع ٢٤ جنيهًا للشهر.

- ولكنها لا تستطيع الادخار من الراتب من أجل الظروف الطارئة والمستقبل والأبناء.

فماذا ستفعل أفكار الجهنمية لتستطيع الادخار؟

بعد تفكير عميق واستشارة العديد من الأصحاب والمقربين توصلت لعمل مشروع منزلي، ويصبح بمثابة مشروع المستقبل، وهو بيع مفارش وأغطية وغير ذلك من مستلزمات المنزل البسيطة للأقارب والجيران والزملاء ومعارفهم، ولكن من أين تأتي برأس المال؟

استغلت أفكار الجهنمية مناسبة العيد وادخرت العيديات التي كانت لأبنائها ولها والموسم أيضًا الخاص بها، وجمعتهم لتدفع للتاجر مقدمة للمستلزمات المنزلية التي ستقوم باستلامها منه. قامت بشراء كمية بسيطة للتجربة، وبدأت المشروع، ومن المبلغ الذي ستحصل عليه ستقوم بتسديد جزء للتاجر وشراء كمية أخرى من البضاعة لتستمر في تجارتها.

وعندما تنتهي من تسديد التاجر ستفصل ربحها عن رأس المال الأصلي، وتقوم بعمل حساب لتحتفظ بالربح فيه، وتقوم بشراء بضاعة بالمال المتبقي بعد المكسب.

المستفاد من قصة أفكار الجهنمية:

١ – تحدي الظروف مهما تكن.

٢ – العمل المنزلي يوفر لنا الوجود بقرب الأبناء.

٣– مساعدة الزوج واجب، وخاصة وأنه يفعل ما في وسعه أن يفعله.

٤ – الادخار يؤمن المستقبل بإذن الله.

٦– ملك (ملكة التحويش):

ملك ربة بيت لديها طفلة واحدة (٥ , ١ سنة) وزوجها مندوب لشركات الأدوية، ولأن زوجها يعمل أكثر من فترة عمل (أكثر من شيفت) فكان راتبه جيدًا، واستطاع أن يشتري سيارة بالتقسيط، وأيضًا تكييف بالتقسيط، وكان يستلم راتبه شهريًّا ويسدد الأقساط والفواتير، ويتبقى صافي ٧٠٠ جنيه لميزانية المنزل التي تشمل الطعام و فاتورة الكهرباء والماء واحتياجات المنزل.

وكانت ميزانيتهم كالآتي:

الكهرباء (٢٠ – ٥٠) ج تقل شتاء وتزيد صيفًا.

الماء ٢٠ج.

(الحفاظات) ٥٠ ج.

المسحوق ٢٠ ج.

المكواة ٣٠ ج.

العطار ٢٠ ج.

اللحوم ١٠٠ ج.

الخضار والفاكهة ١٠٠ ج.

الأرز والمكرونة ٢٠ ج.

الجبن ٢٠ ج.

زيت وسكر وخل وعيش ٢٠ ج (فلديها تموين كل شهرين تستلمه مرة).

الزبد ١٣ ج.

اللبن والزبادي ٣٢ ج.

صابون غسيل ١٣ جنيهًا (٣ شهور) بمعدل ٤,٢٥ في الشهر

وبهذا تصبح الميزانية التقريبية ٥٠٠ جنيه تقريبًا، ويتبقى من الراتب المخصص للبيت ٢٠٠ جنيه، ولكن ملك (ملكة الإسراف سابقا) لا تستطيع ادخار ألـ ٢٠٠ جنيه، ولا تستطيع الاقتصاد في ميزانية البيت.

وظلت تفكر كيف تستطيع التوفير والاقتصاد حتى توصلت إلى فكرة وهي فكرة الحصالات:

فقامت بشراء خمس حصالات وقسمتهم:

١- الحصالة الأولى: كتبت عليها «إن الجبال من الحصى» ووضعت بها ما يتبقى من العملات المعدنية (الفكة) وعندما تمتلئ الحصالة تقوم بتصحيح العملات المعدنية وتضعهم في حصالة أخرى.

٢- الحصالة الثانية: كتبت عليها « ما نقص مال من صدقة » تضع بها كل شهر مبلغ

بسيط؛ لتجمع مبلغًا لا بأس به لتطعم عشرة مساكين، أو تقوم بالتصدق بهم، فالصدقة يجعلها الله سبب في زيادة البركة في المال والرزق.

٣- الحصالة الثالثة: كتبت عليها «من زرع يحصد» وتضع بها مبلغ شهري للتوفير والادخار، وكلما أصبح مبلغا جيدا تضعه في حساب البنك، لكي تدخر مبلغا لشراء منزل خاص بهم.

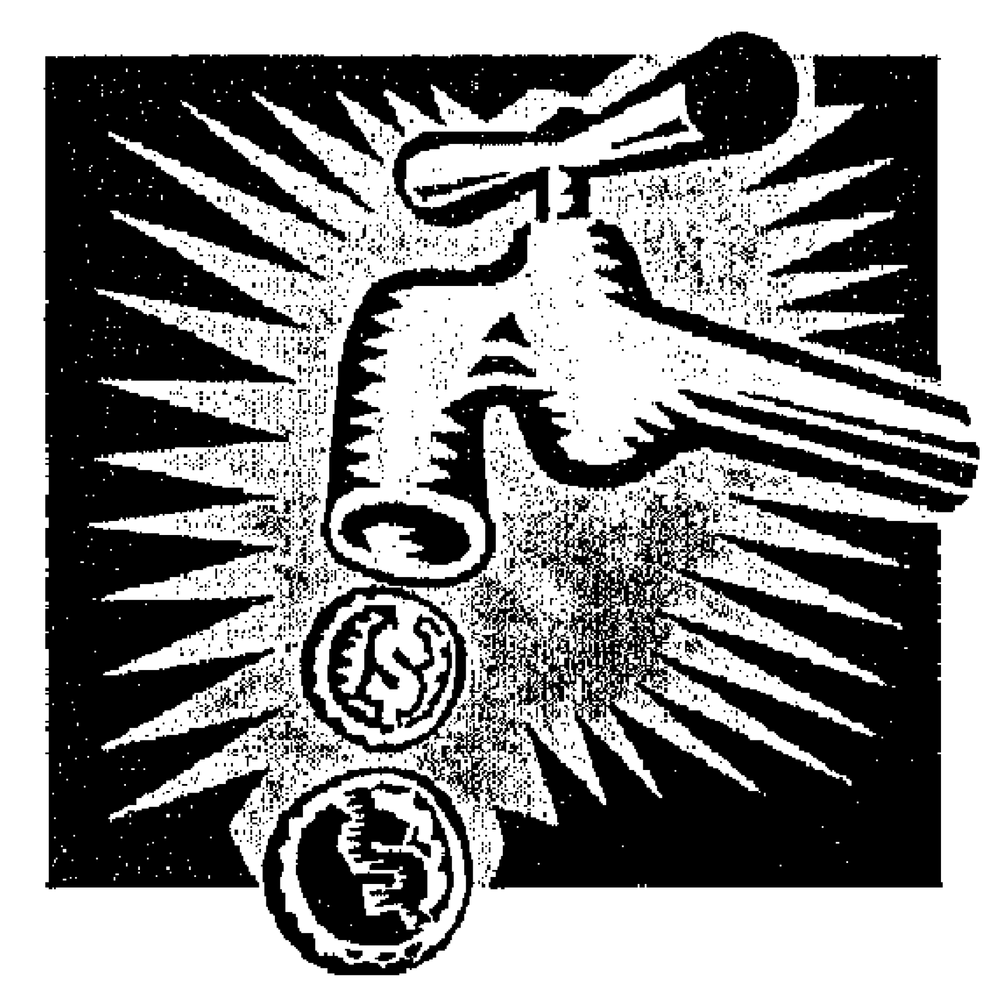
٤- الحصالة الرابعة: كتبت عليها «اللي يحسب الحسابات في الهنا يبات» وتضع بها مبلغ للطوارئ شهريًّا إن حدث شيئًا يستدعي صرفة؛ طبيب، ضيوف، لأي حالة طارئة، وإن مرت الأمور بسلام ينتقل المبلغ للادخار.

٥- الحصالة الخامسة: كتبت عليها « شطارة وتوفير» وكانت هذه الحصالة لكل ما يتوفر منها خلال الشراء، فإن ذهبت لشراء كرتونة بيض سعرها ١٧ جنيها ولكنها اشترتها من محل جملة ب ١٤ جنيها، فقد وفرت ٣ جنيهات، وتضعهم مباشرة في الحصالة، وإذا وضعت ميزانية لشراء ملابس بمبلغ ٢٠٠ جنيه واشترت كل احتياجاتها ب ١٨٠ جنيها، فقد وفرت ٢٠ جنيها وتضعهم أيضًا في الحصالة.

***

كيف تنمي دخل الأسرة ؟

الادخار



عند وجود خطط مستقبلية نقوم أولًا بتحديدها فيما بيننا، ثم ندونها في جزء خاص بالكشكول، وقد تكون (توفير مبلغ معين كل شهر – شراء أدوات منزلية – شراء سيارة – شراء منزل – حج – عمرة) فعلى سبيل المثال: عليك شراء أدوات لمنزلك؟ لأن ما لديك قد استهلك منذ زمن، فتقومين كل شهر بوضع مبلغ من المال، وتشترين في كل مرة إحدى هذه الأدوات أو مجموعة منها حسب ما يكفي المبلغ.

أما إذا كان الهدف توفير مبلغ من المال للوصول به إلى مبلغ كبير بعد عدة سنوات، فأفضل طريقة هو عمل شيئين:

الأول: عمل ما يسمى «بالجمعية» وهي مجموعة من الأشخاص بعدد معين يشتركون بدفع مبلغ محدد كل شهر ويستلمه أحدهم حتى تنفذ هذه العملية لهم جميعًا.

الثاني: بعد استلام الجمعية أو المبلغ الخاص بك عليك بوضعها في أحد البنوك الإسلامية، أو دفتر توفير بنكي، ثم تكرر الجمعية عدة مرات ، ومع مرور الوقت سيتكون لديك المبلغ المطلوب.

هنا بعض الأفكار والنصائح حول توفير المال..

بعضها يتم بشكل روتيني وعبر التوفير اليومي، وبعضها حسب التغيرات في أسلوب الحياة التي تساعد في توفير المال على المدى البعيد...

كثرة الاستغفار

لأنه يجلب الرزق، قال تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۞ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ۞ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَارًا﴾

[نوح: ١٠- ١٢].

صدق الله العظيم، فإن الله سبحانه وتعالى هو من أمرنا بالاستغفار لزيادة الرزق في المال والأبناء، فعلينا بالاستغفار والتسبيح.

الصدقة

قال تعالى: ﴿يَمْحَقُ اللهُ الرِّبَا وَيُرْبِي الصَّدَقَاتِ وَاللهُ لاَ يُحِبُّ كُلَّ كَفَّارٍ أَثِيمٍ﴾

[البقرة: ٢٧٦].

وجميعنا يعلم ما نقص مال من صدقة، فهي تزيد المال بركة، وتظل ليوم لا ينفع به مال ولا بنون.

وفر ١٠٪ كل يوم!

هذه فكرة أساسية، فإذا ما تذكرت أن تخفض ما نسبته ١٠٪ من كمية الأشياء التي تستعملها كل يوم، فستكتشف أن نفقاتك تنخفض كل يوم، وسيظهر ذلك في فواتيرك، مثل فواتير البقالة، وعمومًا سيظهر في المبلغ الذي تنفقه كل شهر الكميات التي توفرها مهما كانت صغيرة توفر لك المال، على سبيل المثال: إذا كنت تقومي بعمل كيلو من الأرز بجانب الخضار، جربي أن تقومي بعمل نصف الكمية أو ثلاث أرباع الكمية، وضعي بجانب الطعام الأرز والخبز القليل، وأوكد لك لن تشعري بفرق، وبهذا كمية الأرز التي تكفي ليوم ستكفي لأكثر من يوم، وستوفرين بذلك وفرتي ولو ٢٪.

تخيل أنك تستهلك كمية أقل بنسبة ١٠٪ من زيت الطبخ (جيد للقلب على أية حال) وصابون ومساحيق أقل، كهرباء أقل، أوقف تشغيل مكيف الهواء، أغلق الأنوار، أغلق سخان الماء لساعات قليلة فقط قبل الاستحمام. (إن اتخاذ بعض الاحتياطات مثل كي

الملابس في المنزل حيثما أمكن قد يوفر لك المال أسبوعيًّا بعكس كي ملابسك في مصابغ الغسيل الجاف .

التعود على التوفير:

يلزمك أن تجعل من عملية التوفير عادة منتظمة، فبدلًا من توفير ما يتبقى لديك في نهاية الشهر، ضع خطة للتوفير – الذي تدفعه بنفسك – أولًا .

ضع المبلغ الذي تخطط لتوفيره جانبًا قبل أن تبدأ في الإنفاق طوال الشهر. **أي أنفق ما يتبقى بعد الادخار، لا تدخر ما يتبقى من الإنفاق.**

ضع خططك بناء على ذلك مع عائلتك، وسيكون ذلك أسلوبًا رائعًا يشارك فيه الجميع، وبعد أن تشرح لهم مزايا توفير المال. الآن، هو الوقت الأنسب لتوفير المال..

حدد ميزانيتك:

لكي تتمكن من الادخار المنتظم عليك التخطيط لذلك والتعود عليه، فمن الأفضل أن تجلس وتحدد ميزانيتك – وهكذا تعرف تمامًا المبلغ الذي تريد إنفاقه، وعلى ماذا تنفقه، وما المبلغ الذي تريد توفيره .

ستساعدك الميزانية التي تضعها مسبقًا في تحديد أبواب الإنفاق والتحكم بالاحتياجات الطارئة للنفقات الغير متعمدة .

حدد هدفك واعمل على تحقيقه:

إذا كان لديك أمر توفر من أجله، ابدأ باحتساب المبلغ الذي تحتاج إلى توفيره لتحقيق هذا الهدف، ثم حدد المبلغ الذي عليك أن تقتطعه كل شهر لتصل إلى هدفك في زمن معقول.

إذا كنت تدخر لشيء ذي قيمة إلزامية منخفضة محددة(مثل المال للحالات الطارئة، تقاعدك) عند ذلك عليك إيجاد رقم محدد من أجل ذلك.

اقتصاد بسيط: كل يوم، كل أسبوع، كل شهر

إن تناول الطعام خارج المنزل والاستمتاع بين الحين والآخر شيء رائع، وتعتبر فكرة جيدة.

ولكن الطريقة السهلة والسريعة لكبح نفقاتك - والبدء بالتوفير - هو التقليل من تناول الطعام خارج المنزل. حاول أن تأكل مرات أقل خارجًا، وأن تأخذ معك وجبة غدائك لتأكلها في مكان عملك، إلى جانب ذلك توفير المال، فإن تحضير طعامك بنفسك يكون في أغلب الأحيان صحيًّا أكثر أيضًا.

يمكن توفير الكثير من خلال التخلص من نفقات عادة شرب القهوة الباهظة السعر، وقد استطاع الكثيرون أن يوفروا من خلال تقليل أو تغيير عاداتهم في تناول القهوة فقط، فما بالك بالتدخين والشاي وما إلى ذلك.

يمكن التوفير عن طريق التوقف عن الاشتراكات في المجلات غير الضرورية والتي نادرًا ما تستعمل، والنفقات المتعلقة بالهواتف، تلك هي الأشياء اليومية التي بإمكانك التخلي عنها بالكامل أو تقليلها، وهذا يضاف إلى مدخراتك.

أفكار للتوفير في ميزانية الطعام

- نتناول في اليوم ثلاث وجبات من بينهم وجبة رئيسية واحدة، التزمي بهذا حتى وإن كان زوجك يعود متأخرًا من العمل، فالوجبة الرئيسية واحدة سواء كانت الغداء أو العشاء.
- عليك وضع نوع واحد من كل من المجموعات الغذائية التي ذكرناها سابقًا حتى لا نهدر الكثير، مثال: الخبز والمكرونة أو الأرز من مجموعة واحدة، فنضع أحدهم على الطعام فقط.
- عندما تقومين بعمل اللحوم والدواجن والأسماك اتبعي الأنظمة الأجنبية؛ قطعة لكل فرد أيًّا كان نوع اللحوم، حتى اللحوم الحمراء عندما تقومي بشرائها قومي بتقسيمها في أكياس كل كيس يحتوي على عدد أفراد أسرتك(قد نفاجأ

بقدوم ضيوف، لا مشكلة قومي بإخراج كيسين بدلاً من كيس واحد، وضعي القطع على عدد الأفراد (ستلاحظين التوفير) والحفاظ على الصحة.

- عندما تقابلك مشكلة في عدم تقبل أحد أفراد الأسرة لنوع من اللحوم، على سبيل المثال: طفلك لا يأكل السمك وأنت تطبخينه مرتين في الشهر، فقومي بشراء السمك على عدد الأسرة ماعدا طفلك، وضعي له ربع فرخة أو قطعة لحم (يمكنك شراء فرخة وتقطيعها وتخصيصها لطفلك بالفريزر، أو ربع لحم أحمر وحفظه أيضًا له).

- هنالك أنواع من اللحوم أغلى بطبيعتها مثل البط، الديك الرومي، الحمام ، الأرانب ، الجمبري.. إلخ، مثل هذه اللحوم يمكن لك استخدامها ولكن على فترات متباعدة، فهي عبء على الميزانية، خاصة في الأسر كبيرة العدد.. إن لم تكن مثل هذه اللحوم تأتيك من مصدر رخيص؛ كأن يكون لديكم مزرعة مثلا أو تقومون بتربية بعض منها في مكان قريب، فاجعلي طبخ مثل هذه اللحوم في مناسبات متباعدة قدر الإمكان.

- انتهزي فرصة رخص الخضار في موسمه وقومي بتخزينه بطريقة صحيحة، سيوفر لك الكثير، ولا تستخدمي ما تمَّ تخزينه إلا عند انتهاء موسمه.

- بالنسبة للزيوت: هناك زيوت للقلي وزيوت للأطعمة (زيوت القلي أو التموين توجد في الأسواق الشعبية بصورة أرخص بكثير من أنواع الزيوت الأخرى).

- الخبز الجاف أيضًا يمكن استغلاله في عمل الفته أو الثريد.. قطعيه قطع صغيرة.. صفيه في صينية فرن.. رشي على وجهه قليل من زيت الزيتون أو الذرة.. ضعيه تحت شعله الفرن لبضع دقائق، لكل جانب، أو ضعيه في فرن هاديء حتى يتحمص.. صبي عليه إما شوربة ساخنة أو ملوخية أو عدس.. إلخ.

- فتات الخبز حمصيه وافرميه ويستخدم بدلًا من البقسماط للبانيه.

- إن تبقى لديك كمية جيدة من الخضار المطبوخ قومي بتجميدها لتصبح وجبة أخرى، لكن إن كانت الكمية المتبقية صغيرة.. صحن مثلًا.. يمكن لك في هذه الحالة استغلالها في صنف آخر جديد.. ضعي الخضار المطبوخ المتبقي في صينية فرن، ثم اكسري على وجهه بعض البيض بحرص.. استخدمي البيض الطازج حتى تضمني أن يبقى الصفار متماسك والبيضة طافية بكاملها على الوجه.. ضعيها في الفرن حتى ينضج البيض.. عندما تقومين بغرفها في الصحون تأكدي أن يحصل كل فرد على كمية من الخضار وعلى وجهها بيضة أو بيضتين.. مع بعض الخبز أو قليل من الأرز، يصلح هذا الصنف كوجبة عشاء متكاملة/ وأفضل ما يمكنك القيام بمثل هذه الطريقة معه هو السبانخ أو الفاصوليا.
- رقبة الدجاج والأجنحة والعظم في الدجاج المخلي.. استخدميها في عمل شوربة تصلح لإعداد الخضار أو الأرز في أحد المرات التي لا تريدين فيها أن تطبخي لحوم..
- بقايا اللحم أو الدجاج المطبوخة إن كانت كثيرة بعض الشيء قومي بوضعها في ماكينة الفرم مع بعض الأرز المطهي وأي مكونات أخرى تحبينها مثل البصل أو البقدونس أو البطاطس المسلوقة.. شكليها على هيئة أصابع واقليها أو ضعيها في الفرن..
- قشدة الحليب.. أحيانًا حين تشترين الحليب طازجًا وبعد تركه ليوم في الثلاجة ستجدين أن طبقة سميكة أو قشدة قد تكونت على السطح.. قومي بحفظ هذه الطبقة في علبة صغير وإحكمي إغلاقها بالفريزر، لاستخدامها أثناء إعداد الأرز في الفرن أو الوجبات التي تحتاج القشدة ووفري ثمن القشدة.
- الأرز المطبوخ.. ضعي ما تبقى من أرز في كيس وإحكمي إغلاقه، أو ضعيه في علبة بلاستيكية بغطاء محكم.. دوني عليه البيانات ثم قومي بحفظه في الفريزر.. في أي يوم تحبين استخدامه أخرجيه قبلها بساعة أو ساعتين حتى يذوب عنه

الثلج وتنفصل حباته، ثم ضعيه في مقلاة أو صينية من التيفال على نار متوسطة مع التقليب المستمر حتى يصبح دافئًا ثم قدميه.. ستجدينه وكأنك طحنتيه طازجًا للّتو.. والغريب أن الرز الذي سبق طهوه وتجميده (ينفش) بعد التسخين فيعطي كمية أكبر من الرز المطهو في نفس اليوم..

- بواقي الأرز تحفظ في الفريزر حتى نجمع قدرًا مناسبًا نضيف له مكرونة مسلوقة و عدس بجبة ويصبح (كشري).
- يتم جمع الأرز المتبقي في الفريزر حتى يصبح كمية مناسبة ويفرد نصفه فى الصينية وفوقهم بعض الجزر و البسلة المطهيين، و٣ أو أربع ملاعق من العصاج، و يفرد باقى الأرز فوقهم وعلى الوجه بشاميل، و ندخلهم الفرن حتى احمرار الوجه.
- أو يتم تزويده على كفتة السمك.
- الكرنب.. عند إعدادك محشي الكرنب يمكن لك الاستفادة من أوراق القلب، وهي تلك الأوراق شبه البيضاء التي توجد في منتصف ثمرة الكرنب تمامًا ولا تصلح للحشو.. استخدميها في إعداد السلطة الخضراء، أو اسلقيها مع الجزر والكرفس والبصل ثم اضربي الجميع في الخلاط لإعداد شوربة لذيذة ومناسبة لمن يقومون بحمية.. يمكن لك استغلال عروق الكرنب أيضًا وهي القطع القاسية ما بين الأوراق والتي ترمى عادة.. ضعيها بعد سلقها في برطمان صغير فيه ماء مضاف له بعض الملح والخل واتركيه لبضعه أيام.. لقد صنعت مخلل الكرنب.. الأوراق الخارجية أيضًا ذات اللون الأخضر الغامق التي تغلف الكرنب ولا تستخدم هي الأخرى، استغلّيها بفردها في قاع القدر الذي تطهين به المحشي لتحصلين على نضج جيد بلا احتراق.
- الكوسة عند حشوها وتفرغيها من اللب الداخلي، يمكنك فرده في قاع الصينية بعد تتبيله ثم نضع فوقه الكوسة المحشية ونقوم بطهيها.

- يمكنك الاستغناء عن المشروبات الجاهزة بالمشروبات والعصائر الطبيعية التى يتم صنعها فى البيت، المشروبات الشرقية الطبيعية التي تعودنا عليها لها فوائد كثيرة مثل الكركديه -التمر هندي - خروب - دوم. وهذه المشروبات أفضل بكثير من المشروبات الغازية والصناعية التي تحتوى على المواد الحافظة ومكسبات الطعم واللون.
- إذا فشلت منك وصفة بتجريبها لأول مرة..لا ترميها...عالجي الوصفة أو أعيدى تدويرها واستفيدي منها حتى لا تفقدي وتخسري الخامات التي دخلت فى صنعها ومجهودك فى عملها، على سبيل المثال: إذا فشل الكيك ولم تصلى إلى النتيجة المنتظرة قومي بهرسها جيدًا وشكليها في شكل كور صغيرة وضعي عليها صوص شيكولاته وجوز هند وتقدم.
- عندما يتبقي أرز قومي بعمل برام أرز بالبشاميل؛ أحضري خضار مشكل واسلقيه، و يقلب في ملعقة سمن و ملح و فلفل و قرفة، ويرص راق رز و راق خضار وراق أرز وفي النهاية بشاميل.
- قومي بعمل المربات والمخللات والفول والبليلة في المنزل، أوفر وأنظف بكثير من الجاهز.
- لمن تستعمل اللبن البودرة يمكن أن تشترى اللبن البودرة السايب.فهو أرخص بسبب توفير تكلفة التعبئة وبنفس الطعم.
- لو اللبن الحليب راب أثناء غليه ممكن تستعمليه فى عجن الفطائر والبيتزا ونتيجته جيدة جدًا، أو استخدميه في عمل الجبن، أو قومي بوضعه على الجبن القريش يعطيها طعمًا طيبًا.
- شراء كمية من اللحم المفروم الذي يعد بديلًا رائعًا للحم العادي، ويتم تعصيجه وتقسيمه في أكياس وحفظه بالفريزر، واستخدامه في إعداد وجبات مختلفة؛ كالمكرونة البشاميل أو طواجن الخضار أو التورللي أو المسقعة باللحم

المفـروم، أو الأرز بالبـازلاء والجـزر، وغيرهـا مـن الأطبـاق المفيـدة التـي تقـدَّم بجانب طبق السلطة؛ الذي يجب ألا يختفي من على المائدة أبدًا.

- للاستفادة من بـواقي الأرز الأبـيض يمكـن عمـل دوائـر الأرز المقـلي اللذيـذة والشـهية: أرز أبـيض مطبـوخ (متبقـي) + بيضـة أو بيضـتين + ملعقـة أو اثنـين دقيق، يعجن الجميع بالملعقة ثم تحشينها بتونـة أو دجـاج متبقـي أو لحـم مفـروم مطبوخ متبقي لديك، ثم تقليها بالزيت (لا تحتاج بقسماط).
- استعملي بقايا سلطة الفواكه لعمل مشروبات و عصائر.
- قم بتقسيم أرغفة الخبز على أربع قطع حتى إذا تلف جزء أو تبقى يصبح جـزءًا من ربع الرغيف و ليس جزءًا من الرغيف كله.
- استعملي كميه أقـل مـن اللحـم خاصـة المفـروم في الطـبخ و اسـتبدليه بـالفطر المفروم، طعمه لذيذ و مفيد و أقل دسمًا.
- قبل أن تعصري الليمون و البرتقال قومي ببشره و احفظيـه في الفريـزر للكيـك والبسكوت.
- حذف بعض المكونات في صنف ما.. خاصه تلك التي ترفع مـن القيمـة الماديـة بغير تغيير كبير في الطعـم أو القيمـة الغذائيـة مثـل المكرونـة بالبشـاميل، يمكـن عملها بالجبن، ويمكننـا أن نسـتغنى عنـه، ولـن يغـيّر كثـيرًا في الطعـم أو القيمـة الغذائية.

ثانيًا: الملابس:

أفكار للتوفير في شراء الملابس:

- عندما تذهب لشراء ملابس جديدة قوم بفـرز كـل مـا لـديك مـن ملابـس حتـى تشترى ما تحتاجه فقط.
- اسـتغلال الأوكازيونـات ونهايـة الفصـول، في بدايـة فصـل الشـتاء نسـتغل

التخفيضات والتصفيات ونقوم بشراء ملابس الصيف والعكس أيضًا.

- عند شراء ملابس للأطفال تعمدي شراء مقاس أكبر درجة ليظل معه أكثر ونراعي أن يكون مناسبا عليه من حيث المقاس، لا نجعل التوفير يتعارض مع الحفاظ على مظهر أبنائنا.
- عند شراء ملابس للبيت نراعي فيها البساطة وعدم التكلفة العالية، فهي تساعدنا أكثر على الحركة، ولن تكون هناك خسارة فادحة إذا حدث لها تلف أو بقع أو غير ذلك من دخول المطبخ أو لعب أبنائك أو هوايات زوجك.
- حدد ما تريد شراءه قبل ذهابك: بيجامة للطفل، فستان للبنت، عباية للأم وهكذا.
- لا تشتري ملابس لا تحتاجها، فهذا يعد إسراف.
- الملابس المتكاملة (الأطقم) كثيرًا ما تكون مرتفعة الثمن؛ ولهذا عليك محاولة التوفيق بين الملابس، فتوفقي بين جيب وبلوزة لطفلتك، أو بين بنطلون جينز وقميص لطفلك، أو حتى بين بنطلون ترنج وتيشرت (للبيت) لابنك، لا تتخيلي سيوفر نصف الثمن تقريبًا عن شراء الأطقم الكاملة.
- عند شراء ملابس لطفلة صغيرة جدًّا نضع بالاعتبار أن الأطفال في هذا السن يكبرون بسرعة خيالية، ولهذا ليس من المعقول أن أشتري لبيبي فستانًا بمائة جنيه أو أكثر، هذا يعد تبذير وليس حبًّا بأطفالي.

أفكار للتوفير في استعمال الملابس:

١- يمكن أن يستفيد الابن الأصغر بملابس الأكبر منه الصغيرة.

٢- العودة إلى تفصيل الملابس مرة أخرى كنوع من التوفير، وكحل لمشكله صعوبة وجود المقاسات أو الموديلات المناسبة للمحجبات.

٣- يمكن تبادل ملابس المواليد ومستلزماتهم مع أقاربنا ولمن يحتاجها طالما كانت

في حالة جيدة، فملابس المولود تستخدم لفترة بسيطة وتصبح صغيرة، أما إذا تبادلناها مع معارفنا فممكن الاستفادة منها بدل من تخزينها في الدولاب.

٤- عند تلف أساور الملابس نقصها لتصبح (بنصف كم) للبيت.

٥- عند تلف الملابس يمكن عمل قطع للمطبخ أو مريلة للمطبخ أو ما ترينه مناسبًا.

٦- عندما تستغني عن الجونلة (أو الجيب) الخاصة بك يمكنك قصها وعمل جيب صغيرة لطفلتك.

٧- يمكن تستفيدى من جيبات وبعض الملابس القديمة لعمل جيبونة وغطاء للأنبوبة.

٨- يمكن عمل من بواقى الأقمشة توك شعر للبنات.

٩- الحفاظ على الملابس ونظافتها وترتيبها لتظل لفترة أطول.

١٠- التخزين الجيد للملابس بين الفصول يحفظها من التلف.

افكار عامة للتوفير

- إياك والاحتفاظ بمصروف الشهر في حقيبة يدك وأنت تتوجهين للشراء.
- لا تعتمدي على الذاكرة عند التوجه للشراء، بل دوِّني احتياجاتك في نوتة صغيرة حتى لا تستسلمي لإغراءات الشراء.
- ادخري القروش القليلة ولا تستهيني بها، فهي كنز تشعرين بقيمته وقت الحاجة، فقومي بعمل حصالة للعملات المعدنية وتجميعها آخر الشهر.
- قومي بالكي في منزلك، فهذا أوفر بكثير.
- استغلال الفائض وبواقي الطعام في صنع وجبات لذيذة موفرة وعدم إلقاء البواقي .
- ترشيد الاستهلاك في الكهرباء والماء والتليفون.

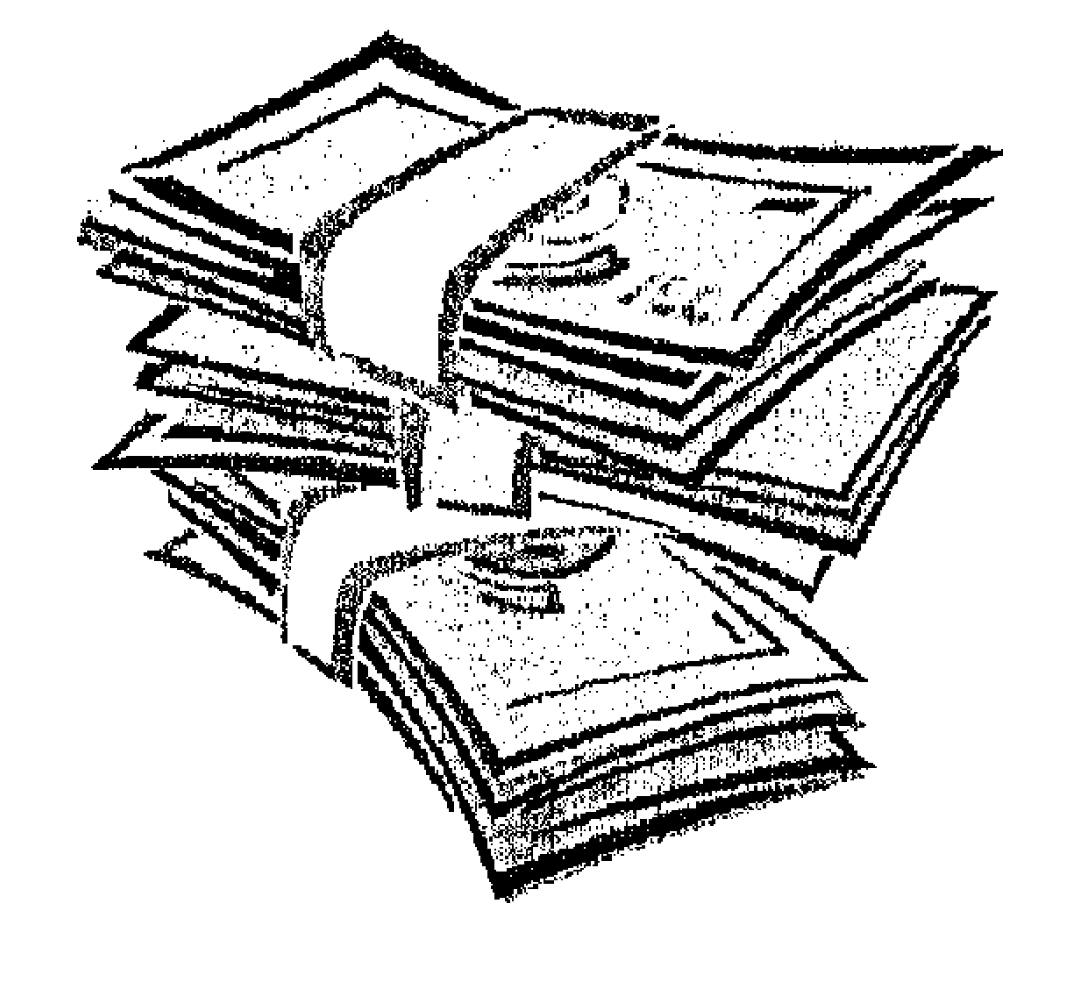
- لا تقتلي وقت فراغك بالتسوق أو حضور حفلات الافتتاح التي تقام للمحلات الجديدة؛ لأنها تقدم إغراءات للشراء قد لا تستطيعين مقاومتها، وهذا لا يمنع أن تذهبي إلى حفلات الافتتاح وعروض التسويق، إذا كان لديك طلبات محددة تودين شراءها فهذه المناسبات فرص حقيقية للتخفيض، شرط أن تكوني بحاجة إلى ما تودين شراءه، وخططت له من قبل وأدرجتي في ميزانية الأسرة.
- الشراء من المحلات التي تبيع بأسعار الجملة.
- حاولي استعمال الأشياء أكثر من مره مثل أكياس البلاستيك للساندويتشات وأكياس الفريزر اغسليها جيدا و استعمليها مره ثانية.
- حاولي أن تكوني أكثر ابتكارًا باستعمال الأشياء القديمة وتحويلها إلى أشياء أخرى مثل استعمال الأكياس البلاستيك التي تشتري فيها الأشياء للقمامة بدلًا من شراء أكياس خصوصي.
- حاولي عمل مواد التنظيف من مواد بسيطة في البيت مثل الخل وبيكربونات الصوديوم بدلًا من المواد الكيماوية.

***

مهلكات الميزانية

الإســـــراف

إسراف الزوجة



من هي الزوجة المسرفة؟ هي التي تعشق التسوق بكل أنواعه، والتي تهتم بالكماليات وليس بالأساسيات ولا الضروريات، وهي التي تفضل السلع باهظة الثمن على رخيصة الثمن، حتى وإن كانت بديلًا جيدًا لها.

هنا يأتي دور الزوج، فعادة ما يكون الإسراف سلوك ناتج عن فراغ الزوجة وأخذها التسوق والشراء وسائل لملء فراغها وإمتاعها، ولهذا عليك اتباع الحلول الآتية:

- إذا كان الشراء والتسوق بالنسبة لزوجتك متعة فعلى الزوج أن يشبع لديها هذه المتعة من خلال عمل قائمة لها باحتياجات المنزل، وأيضًا قائمة أخرى باحتياجات الأبناء في الأعياد من ملبس وتجهيزات الخروجات والفسح أو السفر، وقائمة أخرى باحتياجات المنزل في أيام رمضان والأعياد، ولكل ما تحتاجونه تقسمه على قوائم وتجعلها متفرقة وتقوم بتكليفها بشراء قائمة منهم في وقتها المناسب مما يشبع لديها هذه المتعة.
- العلاقات الاجتماعية: كلما استطعت عمل علاقات اجتماعية تصطحب فيها زوجتك وتعرفها على المزيد من الشخصيات، سيصبح لها اهتمامات أخرى ويمتلئ فراغها وتقل اهتماماتها الشرائية.
- مساعدة الفقراء والمحتاجين، وهو من أهم العناصر التي تساعدك على مساعدة زوجتك للتخلص من الإسراف، وهذا لأنها من خلال زيارة الفقراء ومحاولة مساعدتهم ستجد من هم أقل منها مالًا ومن لا يجد طعامًا أو ملبسًا أو مأوى؛

وهذا سيجعلها تراجع حياتها وتصرفاتها، إلى جانب ما ستشعر به من سعادة عند التصدق وعمل الخير.

- الاتجاه إلى العبادة والتقرب من الله، مما يجعلها تقرأ كلام الله سبحانه وتعالى الذي يأمر بالاعتدال وعدم الإسراف وينهانا عن التبذير.
- ممارسة الرياضة مما يفرغ طاقاتها سواء إيجابية أو سلبية، ويشغل وقتها.
- ومن أفضل الحلول على الإطلاق هو أن نسد هذا الفراغ بمشروع بسيط (الخياطة، التسويق لأحد الشركات، التطريز...إلخ) تستهويه الزوجة، وتعمل به، ومن خلال هذا المشروع نستطيع أن:

١- نشغل وقتها.

٢- يجلب لها المال، فتعرف قيمة المال، وإن لا يجلب إلّا بالكد والتعب فتقدره وربما تراجع نفسها فيما ارتكبته من خطأ الإسراف وتعدِّل من ذلك.

٣- يزيد من مهارتها واهتماماتها وينميها.

نصائح للأخت المسرفة

نعلم جميعًا أنك تريدين أن تغيري من نفسك وتتمنى أن تكوني مدبرة ومقتصدة في بيتك لطاعة الله ولأمره بعدم التبذير، ولذلك نمنحك هذه النصائح البسيطة:

- تجنبي الإعلانات الترويجية للسلع والمنتجات.
- تجنبي الذهاب للأسواق دون داعي أو ضرورة.
- تساءلي كثيرًا قبل الشراء هل البيت يحتاج لهذا الشيء؟
- لا تتأثري بكلام صديقاتك ومعارفك من النساء اللاتي يتفاخرن بشرائهن لما هو باهظ الثمن ونادر الوجود.
- اكتبي ما يحتاجه البيت في قائمة ولا تخرجي عنها أبدًا.

- كلما أردت الشراء دون داعي حفزي نفسك بحافز قوي مثلًا (سأدخر لكي نذهب أنا وأسرتي في أجازة بمكان جيد، أو سنشتري سيارة ونبتعد عن زحمة المواصلات).
- تذكري أن المبذرين إخوان الشياطين.
- تذكري أن حفاظك على مال زوجك سيسعد الأسرة جميعها، وسيبني مستقبلكم وسيرضي زوجك عنك، وكل هذا يرضي الله عنك إن شاء الله.

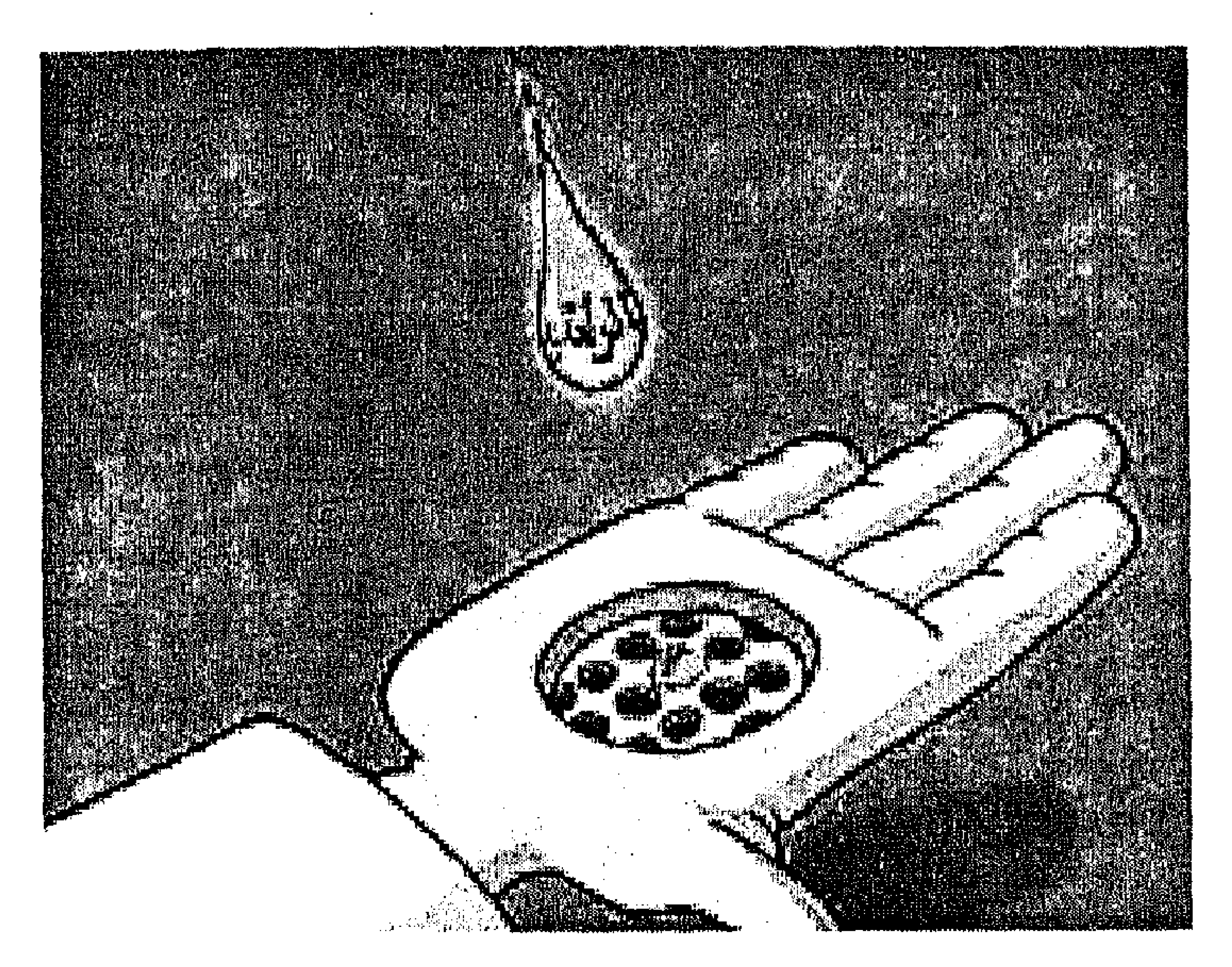
الزوج المسرف

من هو الزوج المسرف؟ هو الذي ينفق كل ما لديه من مال دون اهتمام بما سيحدث فيما بعد، أو دون اهتمام بالمستقبل أو ما يتراكم عليه من ديون.

والحل

يعتمد الحل هنا على الزوجة؛ لأنها هي أكثر من يشعر بالمشكلة، وهي أيضًا أكثر من يعرف شخصية زوجها ومن أين يمكنها إصلاحه.





فعليكِ أن تختاري الوقت المناسب لتجلسي مع زوجك (ولابد أن تكوني صبورة، مبتسمة، بسيطة، تتكلمي بصيغة الجمع؛ حتى لا يشعر أنك العاقلة الحكيمة، وهو من تملئه الأخطاء)وتقومين بهذه الخطوات:

- تحدثي معه عن الأبناء واحتياجاتهم ومستقبلهم.
- شجعيه على وضع ميزانية مناسبة يتسم الإنفاق فيها بالاعتدال (لا للتبذير ولا للتقتير).
- ذكريه أن المبذرين إخوان للشياطين.
- استخدمي ذكاءك دون أن يشعر: أقنعيه أن يقوم بعمل حساب بنكي، وعندما يوافق ضعيه في شكل وديعة لا تصرف إلا بعد عام على الأقل، فلا يستطيع السحب منها.

الطفل المسرف [الاستهلاكي]

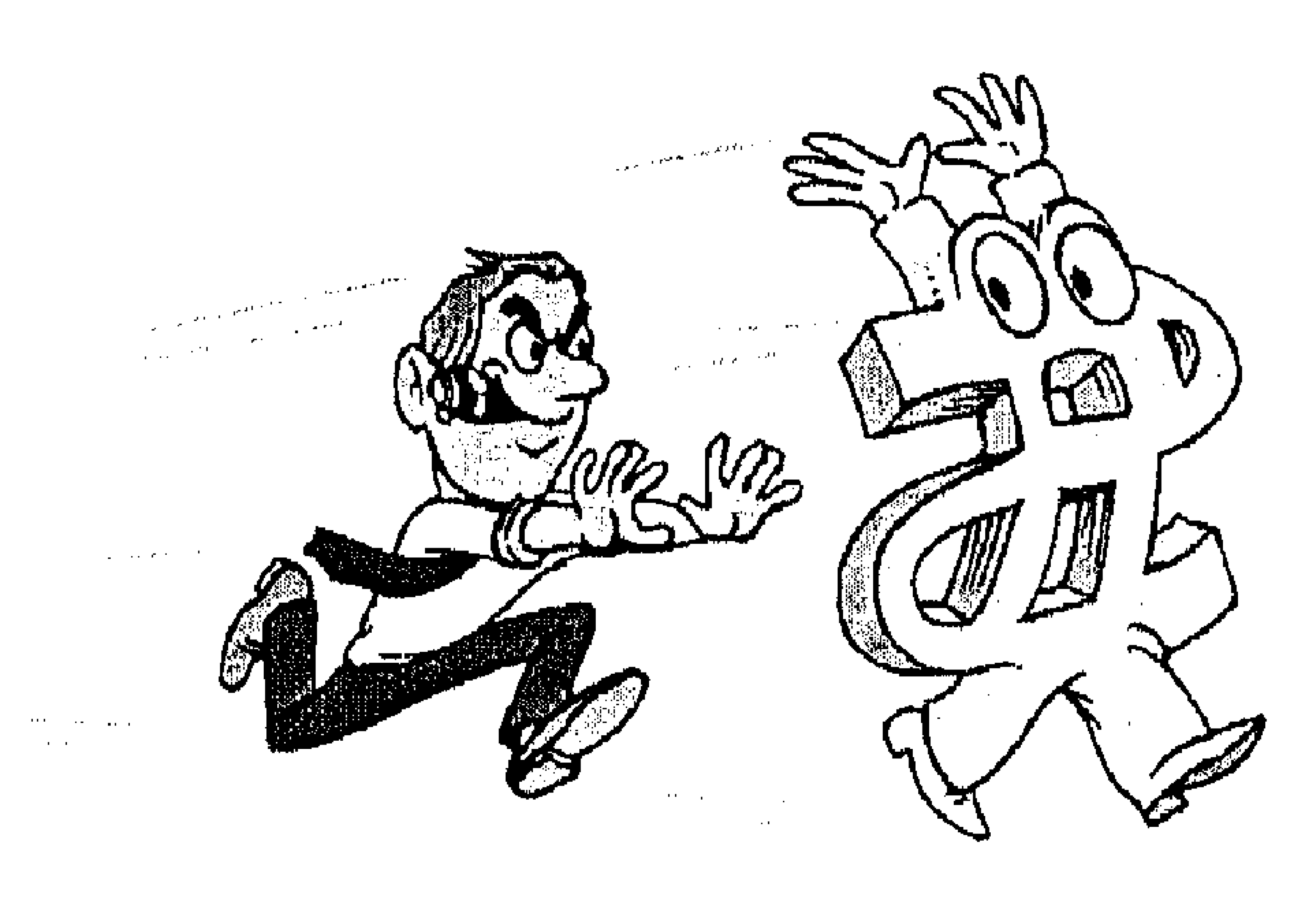
- طفلك من الصغر ملك يديك، فعوديه على عدم تناول الحلويات من الخارج، وقومي بعمل ما يحبه في المنزل من (كيك – شيكولاته – فيشار – بسكويت) كل هذه الأشياء وأكثر يمكنك عملها في المنزل بسهولة.
- مارسي معه لعبة (السوبر ماركت) منذ صغره (٢-٦) سنوات، قومي فيها بدور البائع وهو المشتري، ومن خلال هذه اللعبة علميه التعرف على النقود والأوراق

المالية بمختلف فئاتها، وعلميه أن النقود تستبدل بالمشتريات، وكيف يعد نقوده قبل أن يغادر المكان.

- علمي طفلك الاحتفاظ بجزء من نقوده المعدنية في حصالة شفافة حتى يرى أمواله وهي تتراكم.
- أشركيه في تحديد مصروفه الشخصي وقسميه لثلاثة أقسام (مصروف، تخزين، تبرع)، وكلما نجح ضيفي لماله المخزن مكافأة خاصة منك.
- عندما يكبر أعطيه مصروفًا أسبوعيًا بدل اليومي، ومصروفًا شهريًا بدل الأسبوعي؛ حتى تصبح له ميزانية خاصة.
- أشرك طفلك عند وضع ميزانية البيت، وعندما يصل إلى الثامنة أو أكثر يمكنك أن تجعله يمسك ميزانية البيت لمدة يوم وحتى أسبوع؛ ليتعلم كيف يضبط نفقاته.
- كلف طفلك بالشراء بالتدريج، بداية بشراء احتياجاته وصولًا لشراء احتياجات البيت من السوق أو السوبر ماركت.
- علم طفلك التصدق ليرى الفقراء والمحتاجين، ويعلم أن هناك من لا يجد طعامًا أو مأوىً، وليعلم أيضًا أن مساعدتهم فرض علينا.
- شجع ابنك على العمل في الصيف؛ حتى يعرف قيمة المال، وأنه لا يأتي إلا بالكد والتعب.
- الديون.. قبل الاستدانة علينا التفكير كثيرًا، هل الموضوع يستحق الاستدانة

وهل ما نريده ضروريًّا؟ هل يمكن تأجيله؟ أو الاستغناء عنه؟ أو استبداله بما هو مناسب ماديًّا لنا؟

ولمواجهة الديون على الزوجين الآتي:



أولا: أن نجعل للديون الاهتمام الأول حتى نقوم بسدادها.

ثانيًا: اتحاد الزوجين في مواجهة الأزمة بشجاعة، والعمل على الخروج منها.

ثالثًا: عدم الخلط بين أزمة الديون والعلاقة الزوجية؛ حتى يقوى الاتحاد بين الزوجين ولا تضعف الديون ما بينهم.

رابعًا: النقاش الجيد والواضح يجلب للزوجين الكثير من الأفكار والأراء التي تساعدهم على مواجهة أزمة الديون.

خامسا: التنازل عن بعض الأشياء لعدة شهور؛ حتى يستطيعوا تسديد ديونهم مثل فواتير التليفون أو الاستغناء عن بعضها – النزهات الأسبوعية – الطعام السريع أو الغداء في المطعم – أو كل ما تراه الأسرة يمكن الاستغناء عنه ولو فترة.

سادسا: محاولة إيجاد مشروع منزلي أو عمل إضافي لزيادة الدخل.

سابعا: لا تقدم أي كماليات على الأساسيات، والتوفير في الأساسيات قدر الإمكان حتى يتم سداد الدين.

ثامنا: ليس الإسراف حقا لأبنائكم، فأشركوهم معكم وصارحوهم بحالتكم المادية، ويا حبذا إذا قام كل منهم بمساعدتكم قدر إمكانه؛ لكي يتعلموا التعاون والعطاء والمسئولية.

تاسعا: يفضل عدم استخدام الفيزا في هذا الوقت؛ لأنها تجعلك تشتري دون وعي بسبب التسهيلات والإغراءات لتي تمنحها لك.

عاشرا: لا تنس الصدقة فإن الله يربي الصدقات ويفرج بها الكروب.

الحادي عشر: لا تنس الدعاء «اللهم أني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال».

* * *

الفهـــرس

الفصل الأول
تخطيط الميزانية

الفصل الثاني
المصروفات المتغيرة

الفصل الثالث

تجارب من واقع الحياة

***



مكتبـــة الأســـرة

العنوان	المؤلف
إدارة البيوت و الأزمات المنزلية	د. محمد فتحي
بيوت سعيدة.. قصص زواج ناجح	عامر شماخ
بيوتنا كما يجب أن تكون	محمد عبده
صحة طفلك من الألف إلى الياء	زينب صبحي
صحة الحامل من الألف إلى الياء	زينب صبحي
الصحة النفسية للمرأة	د. سعد رياض
كيف تكسبين حماتك ؟	د. محمد القاضي
كيف تكسبين حب الآخرين ؟	ناصر الشافعي
سمات ومهارات الداعية الناجحة	ناصر الشافعي
101 فكرة عملية لتكوني زوجة مثالية	أشرف شاهين
تغذية الطفل من الميلاد وحتى المدرسة	فاطمة فوزي
أشهى المأكولات والحلويات	فاطمة فوزي
الأعمال المنزلية للمرأة العصرية	فاطمة فوزي
مملكة المرأة	أسماء أحمد محفوظ
جمالك من الطبيعة	شيماء صبحي

